13 novembre : **la gentillesse,** c'est bienfait pour vous !

PSYCHOLOGIES.COM

# PSYCHOLOGIES MAGAZINE

N°334 | 4€ | NOVEMBRE 2013

POLÉMIQUE

## CLAUDE HALMOS : « DOLTO AVAIT RAISON ! »

TEST

**Suivez-vous vos vrais désirs ?**

**L'autocoaching** pour s'affirmer

Ils s'aiment et ne font plus **l'amour**

NOUVEAU

## VOS RÊVES DÉCRYPTÉS PAR TOBIE NATHAN

## MURIEL ROBIN

« J'ai longtemps été un bon petit soldat »

BIEN-ÊTRE

**Comment la lune nous influence**

DOSSIER

# Faut-il tout dire ?

*Trouver les mots justes et protéger son intimité*



# RENAULT SCÉNIC

THE ADVENTURE* - VERSION FRANÇAISE

BIL-324-CL

CHANGEONS DE VIE
CHANGEONS L'AUTOMOBILE



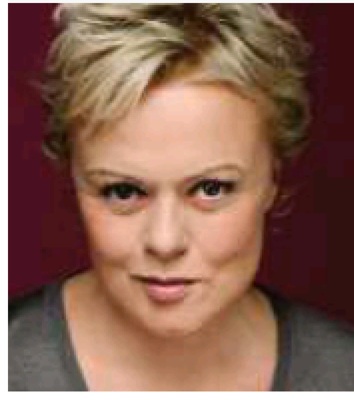
# SOMMAIRE

**NOVEMBRE 2013**





PSYCHOLOGIES





Couverture : Marianne Rosenstiehl pour *Psychologies*
Maquillage : Bénédicte Goussaud
Coiffure : Patrice Piau
Stylisme : Déa Lecointe





>>>

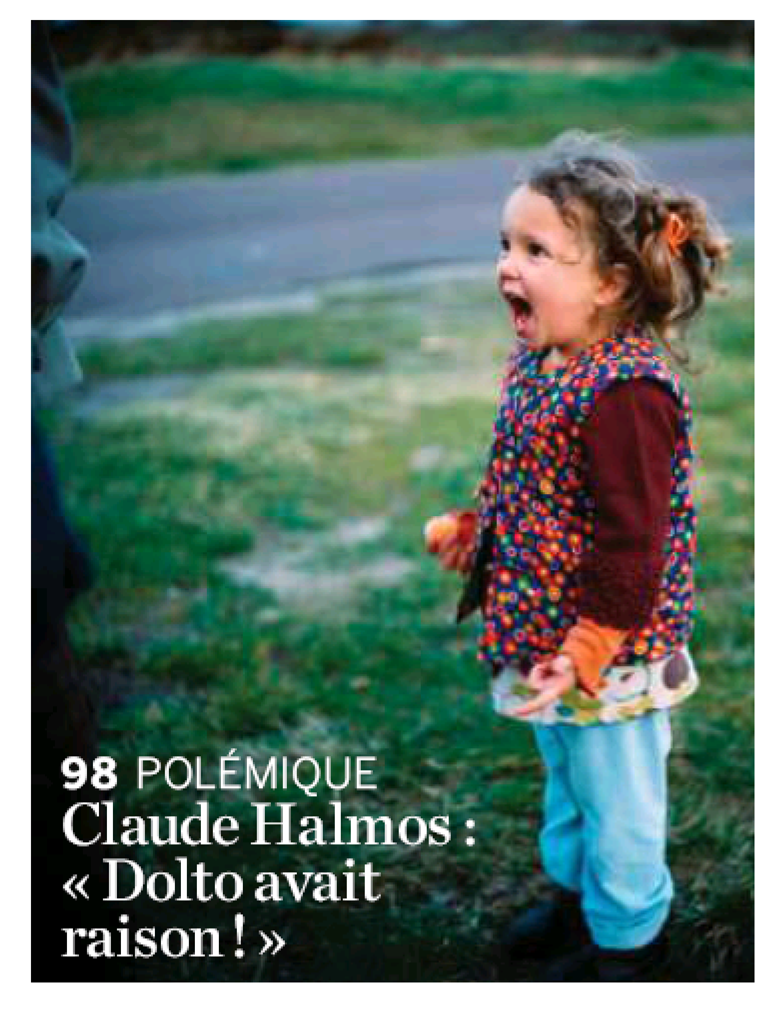



narciso rodriguez

for her

# SOMMAIRE

**NOVEMBRE 2013**









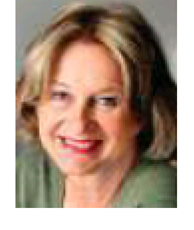






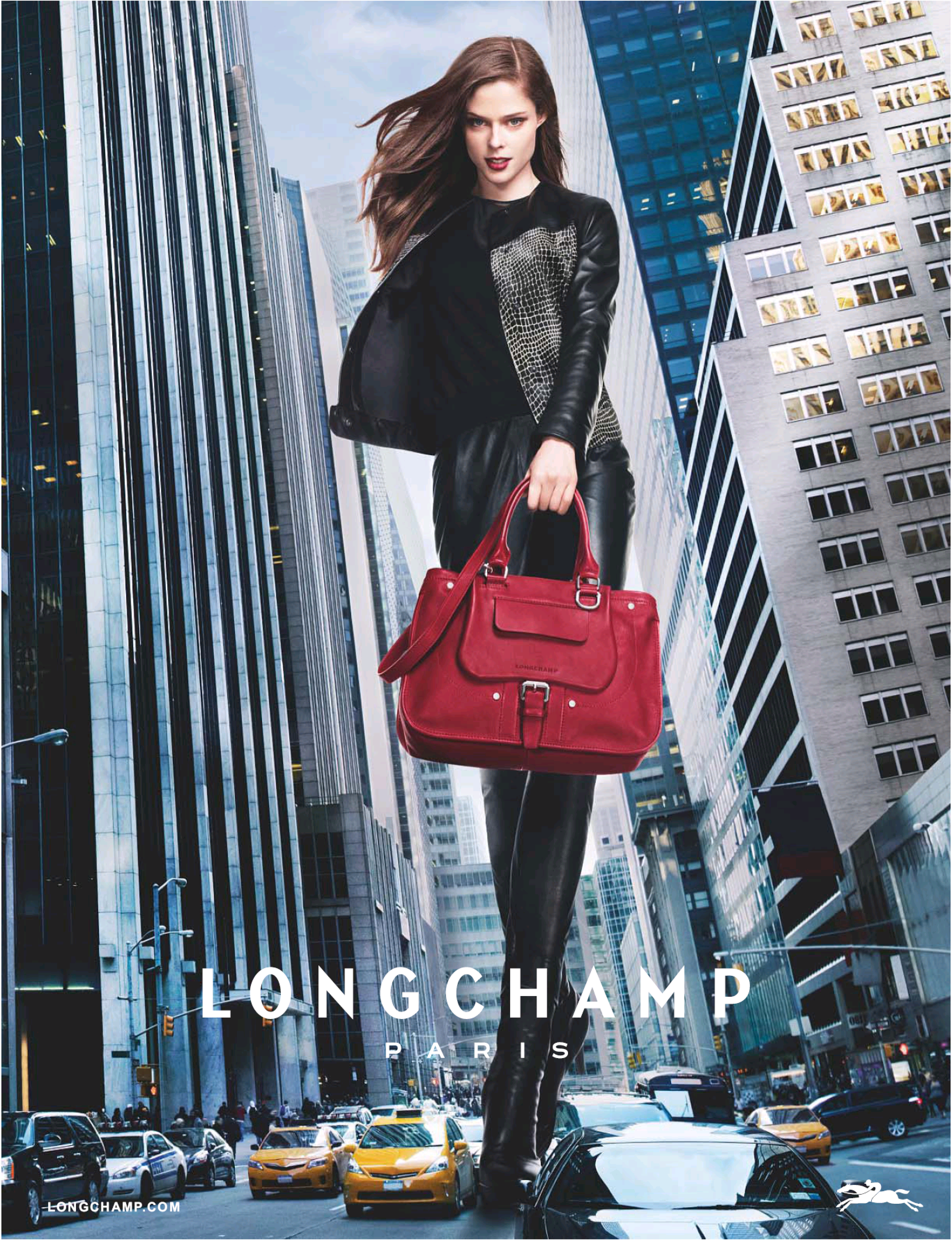

**NOS CHRONIQUEURS**







Les pages signées « communiqué » sont des pages de publicité. Les pages signées « Publimarque *Psychologies magazine* » ou labellisées « Marque responsable » sont des pages de publicité réalisées par l'équipe commerciale de *Psychologies* pour une marque. Ce numéro contient un encart collé Yves Rocher sur l'ensemble des exemplaires France métropolitaine (éditions grand format et format poche), un encart broché Eucerin sur l'ensemble des exemplaires France métropolitaine (édition grand format), un encart broché Mademoiselle Bio sur une sélection d'exemplaires Île-de-France (éditions grand format et format poche), un encart collé Twinning sur l'ensemble des exemplaires abonnés France métropolitaine (éditions grand format et format poche), un encart Disney Hachette Presse sur une sélection d'exemplaires abonnés France métropolitaine (éditions grand format et format poche), un encart Play Bac Presse sur une sélection d'exemplaires abonnés France métropolitaine (éditions grand format et format poche), un encart *Ça m'intéresse* sur une sélection d'exemplaires abonnés France métropolitaine (édition format poche) et des envois de correspondance sur la France métropolitaine et les DOM-TOM.



LONGCHAMP
PARIS
LONGCHAMP.COM

# Un souffle nouveau

Un jeudi de septembre, je retrouve deux cents participants à la soirée Tribe to Be Inspired[1], intitulée « Je doute et j'avance », que les organisateurs m'ont demandé de conclure. J'écoute le témoignage de Laure Manaudou sur ses hésitations, souvent incomprises ; je participe à un atelier d'impro où chacun accepte de lâcher prise et de flirter avec ses limites ; je participe à des discussions passionnées autour du buffet et en ressors, une fois de plus, bluffé par cette nouvelle énergie qui anime l'époque.

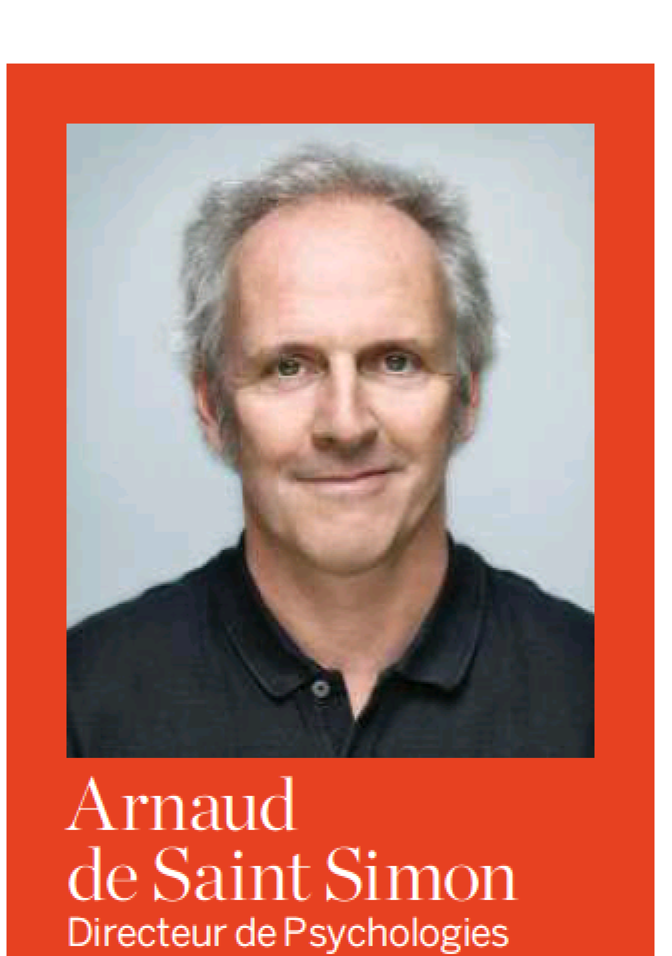
**À travers tous les événements dans lesquels *Psychologies* s'est impliqué cette année – la Cité de la réussite, l'Université de la Terre, TEDx, la conférence Matthieu Ricard-Christophe André fin octobre, etc. –, j'ai chaque fois senti ce nouveau souffle, ce besoin commun :**

- de trouver du sens dans une époque compliquée.
- d'écouter des experts, qui vivent en cohérence avec leur sujet et proposent un bénéfice personnel (mais il y a encore un effort à faire sur la représentation des jeunes et surtout des femmes !).
- de multiplier les regards pour mieux embrasser l'époque : une personne de la société civile débattant avec un patron, un homme politique à une table ronde sur la spiritualité, etc.
- d'échanger dans une relation horizontale, interactive et exigeante, avec les experts et ensemble : il faut voir les discussions enthousiastes lors des pauses de TEDx.

« Plus nous sommes dans le virtuel, plus nous avons besoin de nous retrouver dans le monde réel », me dit Sylvain Kern[2]. Et le public s'élargit : je n'ai jamais vu autant de cadres à des conférences sur le développement personnel.

Le monde est en difficulté, les crises – écologique, économique, politique, morale – se superposent, les gens doutent, mais un mouvement est en marche. Car la prise de conscience personnelle rejoint désormais un mouvement plus global : inventer une nouvelle économie positive, comme le décrit Jacques Attali, une entreprise plus humaine avec le Parlement des entrepreneurs d'avenir (voir p. 148), un monde moins précaire et moins pauvre avec le forum mondial Convergences et, bien sûr, un nouveau vivre-ensemble plus altruiste que *Psychologies* porte depuis 2009 avec la Journée de la gentillesse, chaque 13 novembre. On s'en parle ? arnaud@psychologies.com.

*1. tribetobeinspired.com. 2. Cofondateur de la Cité de la réussite et de l'Université de la Terre.*



Arnaud de Saint Simon
Directeur de Psychologies

# PSYCHOLOGIES


**Siège social : 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex. Tél. : 01 41 34 60 00. e-mail : magazine@psychologies.com**

**Directeur :** Arnaud de Saint Simon. Assistante : Stéphanie Besson (01 41 34 83 71) stephanie@psychologies.com

## MAGAZINE

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro.

**Éditrice déléguée :** Nadine Vitu (83 76) nadine@psychologies.com

### • Rédaction

**Directrice de la rédaction :** Laurence Folléa (83 47) laurence.f@psychologies.com
**Directrice artistique :** Hanifa Tatem (83 15) hanifa@psychologies.com
**Rédactrice en chef :** Violaine Gelly (83 48) violaine@psychologies.com
**Rédactrice en chef beauté :** Isabelle Artus, ÊTRE BIEN (83 56) isabelle.a@psychologies.com

**Rédactrice en chef adjointe :** Patricia Salmon Tirard (83 55) patricia@psychologies.com
**Chef de service :** Laurence Lemoine, VIVRE ENSEMBLE (83 41) laurence@psychologies.com
**Rédacteurs :** Hélène Fresnel (reporter) (83 51) helene.f@psychologies.com, Cécile Guéret (83 54) cecile@psychologies.com, Flavia Mazelin Salvi flavia@psychologies.com, Erik Pigani (chef de rubrique) (83 53) erik@psychologies.com, Isabelle Taubes (conseil psy de la rédaction) (83 52) isabelle@psychologies.com

**Assistants de la rédaction :** Gilles Rouault (83 47) gilles@psychologies.com
Audrey Tropauer, ÊTRE BIEN (83 58) audrey.t@psychologies.com

**Chroniqueurs :** Hélène Darroze, David Foenkinos, Claude Halmos, Marie de Hennezel, Jean-Claude Kaufmann, Michela Marzano, Charles Pépin, Rafaële, Bertrand Révillion, Voutch
**Collaborateurs :** Anne Laure Gannac (divan) ; Christine Baudry (air du temps) ; Elsa Godart, Christilla Pellé-Douël, Christine Sallès, Marie-France Vigor (livres) ; Philippe Rouyer (cinéma) ; Anne Lanchon (parents) ; Agnès Rogelet (voyages) ; Marie-Laurence Grézaud (être bien) ; Valérie Péronnet (récit) ; Anne B. Walter (première séance)

**Directeur artistique adjoint :** Noureddine Gourri (96 76) noureddine.gourri@psychologies.com
**Chef du service photo :** Paule Fattaccioli (83 09) paule@psychologies.com, adjointe Fathia Djarir (83 12) fathia@psychologies.com
**Chef de studio :** Emmanuelle Mondor (83 05) emmanuelle@psychologies.com
**Maquettiste :** Gérard Gretchanovsky (83 04) gerard@psychologies.com

**Secrétaire générale de la rédaction :** Camille Dallier (83 35) camille@psychologies.com
**Première secrétaire de rédaction :** Laure Weil-Rabaud (83 34) laure@psychologies.com
**Secrétaires de rédaction :** Christophe Dinocheau (83 21) christophe@psychologies.com, Philippe Munier (83 20) philippe.m@psychologies.com

### • Diffusion et communication

**Directrice marketing direct :** Sandrine Mascle (88 35), avec Claire Rondel (65 68)
**Développements de marque et communication :** Juliette Pascal (77 54) juliette.pascal@lagardere-active.com

## GESTION

**Contrôleur financier :** Audrey Cahan (63 57)
**Chef de fabrication :** Alain Bonis (78 80)
**Responsable copyright et diversification :** Tanja Duhamel (83 59) tanja@psychologies.com

## INTERNET

PSYCHOLOGIES.COM 9, place Marie-Jeanne Bassot, 92300 Levallois-Perret

**Rédactrice en chef :** Laurence Ravier (99 87) laurence.r@psychologies.com
**Journalistes :** Margaux Rambert (99 89) margaux@psychologies.com, Anne-Laure Vaineau (99 08) anne-laure.v@psychologies.com, Elyane Vignau (99 06) elyane@psychologies.com
**Éditrice :** Florence Kaighobadi (99 34)
**Développeur :** Sébastien Gaillard (99 17)

### • Vente au numéro

**Vente au numéro (réservé aux dépositaires et aux diffuseurs) :** Isabelle Fargier (72 34) isabelle.fargier@lagardere-active.com
**Distribution :** Transport Presse **Photogravure :** Compos Juliot (75)
**Imprimé en France :** Maury Imprimeur (45)
**Dépôt légal :** novembre 2013 **ISSN :** 0032-1583 **Commission paritaire :** n° 0613 K 83442

## SERVICE ABONNEMENTS
## www.psychologiesabo.com

- **Pour s'abonner, se réabonner**
- **Pour gérer son abonnement :**
  – Modifier l'adresse de réception (déménagement, vacances).
  – Communiquer avec le service clients (questions, réclamations).

Psychologies – Service abonnements – BP 50002 – 59718 Lille Cedex 9
T. : 02 77 63 11 27, du lundi au vendredi, de 9 heures à 18 heures
abonnementspsychologies@cba.fr

## RÉGIE PUBLICITAIRE

### • Presse et digital

**Lagardère Publicité, 10, rue Thierry-Le-Luron, 92300 Levallois-Perret**
Présidente : Constance Benqué. Directeur général : Philippe Pignol
Directrice générale adjointe : Caroline Pois
Directeur général à l'international (LGA) : Claudio Piovesana
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro.
Pour leur adresser un mail : prenom.nom@lagardere-pub.com.

**Directrice commerciale adjointe :** Sophie Gabriel (92 86)

**Directrice de publicité :** Diane Chaffoteaux (92 95)
**Directeurs de clientèle :** Catherine Benoit (92 97), Héloïse Bretillard (82 81), Fabien Caby (92 99), Frédérique di Manno (83 62), Marie-Christine Lanza (85 47)
**Planning :** Marie-Ange Leite (83 96)
**Assistante commerciale :** Sylvie Patout (92 88)

### • Le Cahier du mieux-vivre

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro.

**Directrice commerciale :** Régine Pacail (76 39) regine@psychologies.com
**Assistante :** Thérèse Herrero (76 43) therese@psychologies.com
**Directrices de clientèle :** Stéphanie Lacroix (76 41) stephanie.l@psychologies.com, Élodie Leblond (76 40) elodie.leblond@psychologies.com, Nathalie Mercereau (76 42) nathalie@psychologies.com

## INTERNATIONAL

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
**Rédacteur en chef :** Philippe Romon (01 41 34 83 65) philippe@psychologies.com

**Psychologies Espagne**
Prisma Publicaciones 2002, S.L, Av. Diagonal 662-664, 2a planta, 08034 Barcelona. Tél. : +34 93 492 68 73. **Directeur général et commercial :** Antonio Cambredo
**Rédactrice en chef :** Raquel Gago **Directrice de publicité :** Ines Guitart

**Psychologies Belgique (2 éditions)**
Édition Ventures, Chaussée de Louvain 431D. 1830 Lasne. Tél. : +32 2 379 29 90. **Éditrice :** Marie-Christine de Wasseige **Rédactrice en chef éd. francophone :** Christiane Thiry **Rédactrice en chef éd. flamande :** Barbara Van den Abeele **Directrice commerciale :** Manoëlle Sepulchre

**Psychologies Royaume-Uni**
Kelsey Publishing Group, Cudham Tithe Barne, Berry's Hill, Cudham, Kent TN16 3AG. Tél. : +44 1959 541 444. **Président :** Gordon Wright **Rédactrice en chef :** Emma Dublin
**Directeur de la régie :** Matt Carson

**Psychologies Russie**
Hearst Shkulev Media, Psychologies Russia, 31 b, Shabolovkaya street, Moscow 115162. Tél. : +7 495 981 39 10. **Président :** Viktor Shkulev **Rédactrice en chef :** Una Kozyreva
**Éditrice et directrice commerciale :** Anna Klopova

**Psychologies Chine**
Beijing Hearst Advertising, Capital Land Tower, Jia 6 #1601, Jian Guo Men Wai av, ChaoYang district, Beijing 100 022. Tél. : +86 10 85 67 66 88. **Rédactrice en chef :** Sophie Wang
**Directrice commerciale :** Alice Ch'ng **Directrice de publicité :** Elaine Tai

**Psychologies Roumanie**
Ringier Magazines, 6, Dimitri Pompeiu street, Bucharest. Tél. : +40 21 20 30 800.
**Présidente :** Mihnea Vasiliu **Rédactrice en chef :** Iuliana Alexa **Directrice de la publicité :** Monica Pop

Psychologies magazine est édité par
SAS Groupe Psychologies
149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Président : Bruno Lesouëf
Directeur général, directeur de la publication : Arnaud de Saint Simon
Actionnaire : Hachette Filipacchi Presse







10-31-2182 Ce magazine est imprimé sur du papier certifié PEFC™

# En 1 mois, votre peau paraît 7 ans plus jeune.

## Contours redessinés. Peau raffermie. Rides profondes lissées.

SHISEIDO
BIO-PERFORMANCE
Advanced Super Restoring Cream
Crème Super Régénérante Intensive

NOUVEAU

## BIO-PERFORMANCE

Crème Super Régénérante Intensive

**Une Découverte Inédite De Shiseido.**

Avec le temps, les performances des Cellules-Clés à l'origine de la jeunesse de la peau s'affaiblissent. Le Complexe Bio-Rénovateur*, ingrédient exclusif Shiseido, aide à optimiser le fonctionnement de ces Cellules-Clés pour une Action Tri-Dynamisante au cœur même de la peau.

**Résultats Prouvés****

En 1 semaine, la peau paraît liftée, plus ferme et plus lisse.

En 4 semaines, l'apparence des rides profondes est visiblement réduite.

*Test in vitro **Testée sur 208 femmes, auto-évaluation




www.shiseido.fr




BAUME & MERCIER
MAISON D'HORLOGERIE GENEVE 1830
BAUME & MERCIER
GENEVE
AUTOMATIC
Linea
www.baume-et-mercier.com
Harrison PARIS, Arnaud Chadourne PARIS, Les Montres PARIS, Royal Quartz PARIS, Lepage LILLE,
Beaumont & Finet LYON, Quintana NARBONNE, Frojo MARSEILLE, Siaud NICE, Raynal AIX-EN-PROVENCE
Catalogue disponible sur demande au 01 58 18 14 39

# LE VOUTCH

www.voutch.com
Dernier ouvrage paru :
*Tout se mérite*
(Le Cherche Midi, 2013).

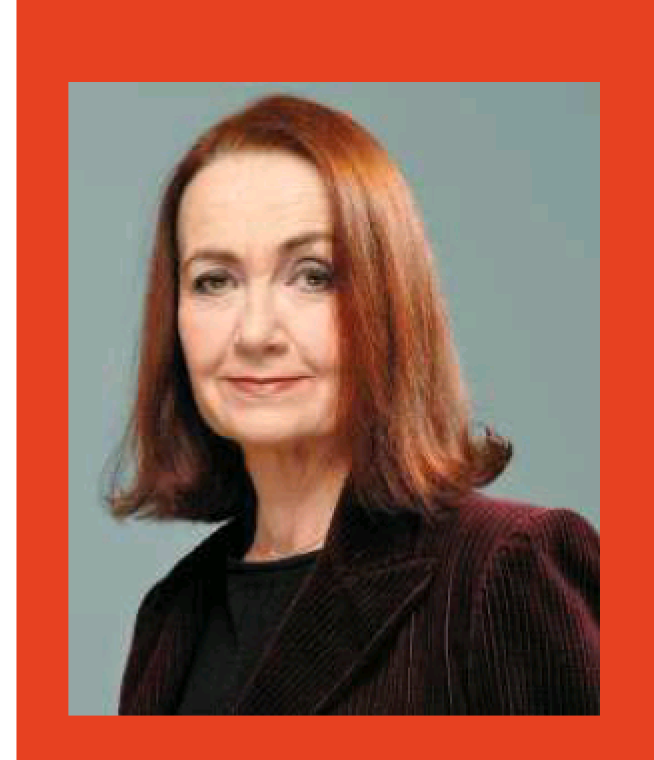



– Ce que nous souhaitons par-dessus tout, ta mère et moi, c'est :
1) que tu deviennes un adulte parfaitement équilibré et heureux de vivre
et 2) que tu nous dises quel effet ça fait.





GOLDEN LADY®
des jambes à suivre
Retrouvez-nous sur www.goldenlady.fr



Claude Halmos
est psychanalyste, auteure de *Parler, c'est vivre* (NiL, 1997), de *Pourquoi l'amour ne suffit pas* (Pocket, 2008), de *Grandir*, de *L'Autorité expliquée aux parents* et de *Dis-moi pourquoi* (LGF, 2010, 2011 et 2013).

**Écrivez-lui**
Chaque mois, elle répond à une sélection de lettres dont nous publions des extraits.
Psychologies, Claude Halmos
149, rue Anatole-France,
92534 Levallois-Perret Cedex
chalmos@psychologies.com.

## Qui d'autre que ma mère peut m'aider à aller mieux ?

J'ai 21 ans. Je n'entreprends rien, parce que j'ai toujours peur de rater. J'ai aussi toujours peur de gêner et je ne comprends pas que l'on m'aime. Ma mère est la seule personne qui peut m'aider. Comment puis-je me sentir mieux ? ISABELLE, LYON

Votre mère est, dites-vous, Isabelle, la seule personne qui peut vous aider. Mais vous précisez que, malheureusement, elle est si triste « de vous voir dans cet état » que, quand vous lui parlez, elle pleure…

Ces pleurs m'ont, je vous l'avoue, quelque peu étonnée. Vous m'écrivez en effet une lettre intelligente, lucide et efficace. Je vous imagine mal – et pourtant c'est mon métier – en « cas » à ce point désespéré. Votre état ne me semblant donc pas le justifier, je me vois contrainte d'interroger le désespoir que manifeste votre mère. D'où viendrait-il ? On peut faire plusieurs hypothèses. **Une mère qui sanglote quand sa fille lui raconte qu'elle s'imagine nulle, moche, pas intéressante et pas digne d'être aimée peut être en effet une mère dépressive** qui entend chez son enfant l'écho de sa propre souffrance et que cela ravage. Et, dans ce cas, il faut étudier le lien qu'il y aurait entre les problèmes de la mère et ceux de la fille : celle-ci voit peut-être le monde, elle-même et son avenir à travers les lunettes de sa mère… Mais une mère peut aussi, en de telles circonstances, sangloter parce que, ayant été elle-même maintenue dans l'échec par ses propres parents, elle perpétue sans le savoir cette sinistre tradition avec sa descendance. Au lieu d'aider sa fille en lui remontant le moral – et les bretelles, ça va parfois de pair… –, elle lui renvoie par ses pleurs une image aggravée de son malheur.

Vous pensez, Isabelle, que vous n'êtes pas assez en souffrance pour voir un psy. C'est absurde. On a le droit d'aller chez le médecin même si on ne doit pas se faire amputer des deux jambes ! Laissez pleurer votre mère et allez consulter. Il est temps que vous vous mettiez à vivre.

## Comment sortir de la rivalité avec ma belle-sœur ?

J'ai 22 ans. J'ai toujours rêvé d'être institutrice et je prépare le concours de professeur des écoles. Or la sœur de mon compagnon a annoncé au réveillon, à toute la famille, qu'elle allait en faire autant. Depuis, je suis au bord de la dépression. DÉBORAH, NANTES

L'histoire que vous me racontez, Déborah, est étrange. Vous avez été une élève dont la vie était difficile. Vous vous dites « moyenne », vous avez beaucoup travaillé et vous estimez avoir « deux ans de retard ». Vous avez toujours rêvé d'être institutrice et vous dites comprendre les difficultés de ce métier. Or votre belle-sœur, qui a toujours, elle, tout réussi avec facilité, vient de décider de lâcher son école d'éducateurs pour présenter le même concours que vous. En précisant qu'elle prend cette décision pour une seule raison : enseigner est un métier « cool et avec beaucoup de vacances ». Vous prenez cela très mal, car non seulement, pensez-vous, elle vous vole votre rêve, mais elle le salit. Et, à partir du moment où elle annonce son choix à la famille rassemblée pour le réveillon – quelle mise en scène ! –, vous sombrez. Sûre que, si elle fait la même chose que vous, elle va réussir et pas vous. Pourquoi ? **À quelle histoire de rivalité – avec qui ? – cela vous renverrait-il ? Vous raisonnez en effet comme s'il ne pouvait y avoir de la place pour deux.** Et comme si, les rôles ayant été d'ores et déjà distribués – par qui ? –, c'était à vous que devrait revenir celui de la candidate vouée à l'échec – pourquoi ? Certitude qui ne vous empêche pourtant pas d'aider votre rivale en allant lui chercher… le dossier d'inscription qu'elle n'était pas capable, dites-vous, de trouver elle-même. Pourquoi ne pas l'avoir laissée se débrouiller seule ?

Ce qui se passe aujourd'hui dans votre vie, Déborah, vous renvoie certainement à des souffrances plus anciennes. Il faudrait retrouver lesquelles.

>>>

## Pourquoi est-ce que je ne me remets pas de ma fausse couche ?

J'ai 20 ans. Il y a quelques mois, j'ai appris que j'étais enceinte. Je ne voulais pas de cet enfant, mais je n'ai pas eu le temps d'y réfléchir, car j'ai fait une fausse couche. Depuis, je vais mal. Je suis à la fois paniquée d'avoir été enceinte et triste que l'enfant ne soit plus là. Comment expliquer cela ? SOPHIE, TOULOUSE

Avant d'essayer de vous répondre, Sophie, je voudrais vous faire remarquer certaines choses. Vous dites que vous êtes « étudiante pour encore longtemps », que vous ne vous sentez pas prête à avoir un enfant et surtout pas avec le garçon avec qui c'est arrivé. Tout cela est très clair. Ce qui l'est moins, c'est que, pensant tout cela, vous vous soyez retrouvée enceinte. Car cela prouve que vous n'aviez pas de contraception, ce qui est un problème. Et que vous n'utilisez pas de préservatifs, ce qui est un problème encore plus grave. Car le préservatif, je vous le rappelle, est la seule protection que nous ayons à l'heure actuelle contre le sida.

**Pourquoi cette absence de précautions ? Que nous donne-t-elle à entendre ? Que vous pourriez vous autoriser – et tant mieux – à avoir une vie de femme, mais que vous ne pourriez pas pour autant vous permettre de vous sentir une femme à part entière ?** Puisque vous semblez persuadée, votre absence de contraception le prouve, que ce qui arrive aux autres femmes – une grossesse, par exemple – ne pourrait pas vous arriver – d'où votre panique lorsque cela arrive… Si cette hypothèse est juste, comment l'expliquer ? Quelle femme est votre mère ? Comment vous a-t-elle considérée et accompagnée – ou non – sur le chemin de la féminité ? Quelle image de vous vous a-t-elle donnée ? Vous êtes peut-être encore « étudiante pour très longtemps », Sophie, mais vous êtes d'ores et déjà une femme. Et c'est parce que vous êtes une femme que vous souffrez, comme une femme, d'avoir perdu le bébé que peut-être vous ne souhaitiez pas, mais que vous attendiez. Il faudrait que cet événement triste soit pour vous l'occasion d'une prise de conscience et d'une nouvelle vie. Je vous le souhaite.



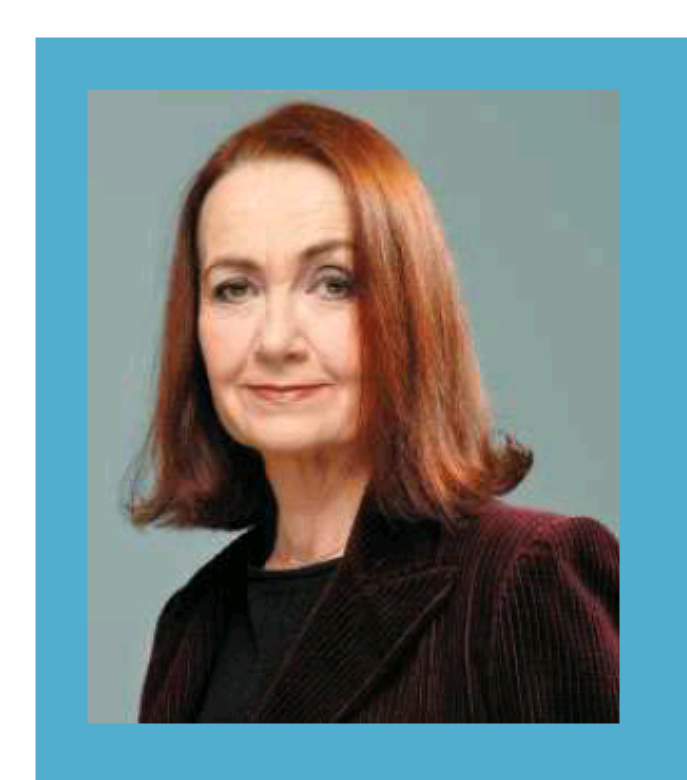

**Dans la chronique « Savoir être » de Bruno Denaes et Claude Halmos, la psychanalyste répond aux questions d'internautes : vie de famille, vie de couple, vie en société, relations professionnelles… À retrouver sur France Info chaque samedi, sur franceinfo.fr et en podcast.**

## Jusqu'où punir mon enfant ?

Mon enfant a 3 ans et il est très têtu. Pour me faire respecter et pour qu'il applique mes ordres, je le punis en lui faisant croire que je jette ses jouets préférés, et il le croit. Est-ce que c'est une bonne attitude ? ANONYME

Mais vous savez très bien, chère Madame (ou peut-être cher Monsieur, vous n'avez pas signé votre courriel), que ce n'est pas une « bonne attitude ». Vous lisez ce magazine, vous lisez ce courrier. Vous savez parfaitement ce que je vais vous répondre. D'abord, que l'éducation ne consiste pas à « faire appliquer des ordres », la famille n'est pas l'armée. Elle consiste à enseigner à un enfant les règles de la vie en société, en les lui expliquant, en lui imposant de les respecter et en le punissant, s'il les transgresse, au moyen de punitions qui ne doivent jamais être ni violentes ni humiliantes.

**Faire croire à un enfant que l'on va jeter ses jouets préférés est un acte sadique, lâche et maltraitant. L'adulte abuse de sa force, de son pouvoir, de la confiance et de la crédulité de l'enfant. C'est parfaitement destructeur.** Pourquoi donc, sachant manifestement tout cela, envoyez-vous néanmoins ce message ? Soit parce que vous ne faites rien de ce que vous dites et il s'agit d'un canular destiné à faire monter la psy de service (en l'occurrence, moi) au cocotier, comme on dit (trop fun !). Soit parce que vous torturez effectivement votre enfant comme vous le racontez. Parce que cela vous procure une grande jouissance. Une jouissance que vous comptez rendre plus grande encore en pouvant, ayant envoyé ce courriel, imaginer l'horreur de tous ceux (psy et lecteurs) que vous installez, grâce à lui, en position de spectateurs impuissants de vos actes : ils ne peuvent rien contre vous. Pourquoi, supposant qu'il puisse s'agir de cela, ai-je décidé néanmoins de vous répondre ? Parce qu'il est important que les lecteurs sachent de quoi un enfant peut être l'objet. Qu'ils entendent que la jouissance à faire souffrir existe. Et que, même si le parent maltraitant a toujours été, avant de devenir un bourreau, une victime, il convient de protéger l'enfant de sa folie ou de sa perversion.



« Bonjour,
tu as entre 2 ans et 12 ans, et des questions dans la tête. Tu peux me les poser. Soit en m'écrivant, soit en demandant à tes parents de le faire pour toi. À bientôt. »

**Écris-lui**
Psychologies, Claude Halmos
149, rue Anatole-France,
92534 Levallois-Perret Cedex
chalmos@psychologies.com.

## Je viens de découvrir que mon père trompe ma mère. Je ne sais pas quoi faire.

*Anonyme,* 12 ANS

Bonjour ! Tu as oublié d'écrire ton prénom et cela ne m'étonne pas, car ton message m'a donné l'impression que tu étais vraiment paniqué. Je te propose donc, si tu le veux bien, de t'asseoir un moment, aussi calmement que tu le peux, et d'essayer de réfléchir avec moi. Tu as découvert, dis-tu, que ton père « trompe ta mère ». Cela signifie, je suppose, que tu as découvert (tu ne dis pas comment) l'existence d'une autre femme dans sa vie. C'est toujours difficile à vivre pour un enfant ou un adolescent. Pour plusieurs raisons.

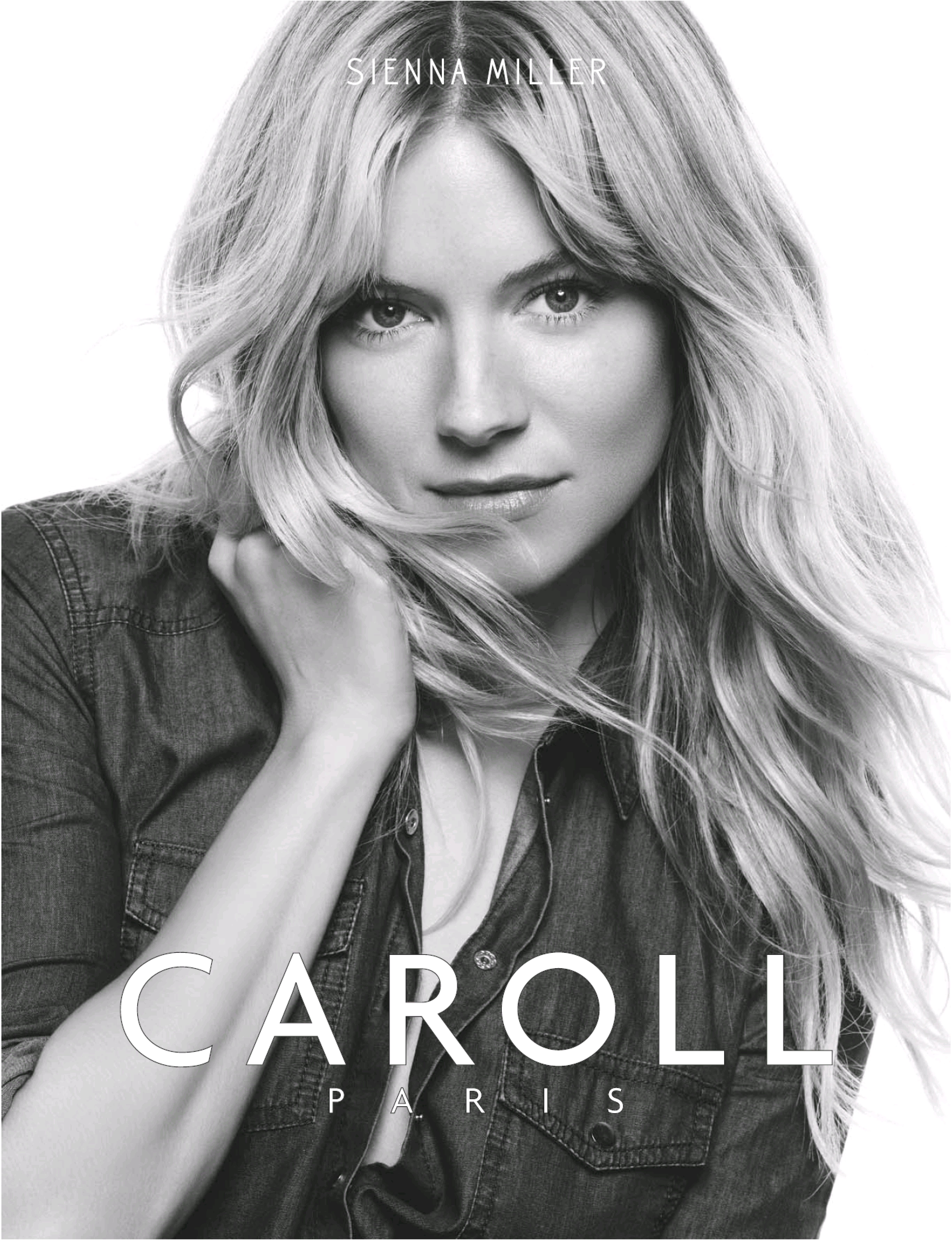
La première est due à ce mot terrible, « tromper », que l'on emploie souvent dans ce genre de situations, et qui donne l'impression que les deux personnes – mari et femme – que l'on connaissait n'existent plus. Et que, à leur place, il y a un horrible malfaiteur : celui (ou celle) qui « trompe », que l'on a envie d'accuser. Et une pauvre victime manipulée, méprisée, que l'on a envie de défendre. **C'est une vision qui n'est jamais juste. Un homme et une femme qui vivent ensemble peuvent avoir besoin, à un moment donné, de vivre autre chose.** Ou bien ils peuvent – cela arrive – rencontrer une nouvelle histoire d'amour qui correspond mieux à ce qu'ils sont aujourd'hui que celle qu'ils ont construite cinq ans, dix ans ou vingt ans plus tôt. Ces nouvelles rencontres peuvent être momentanées ou durables, mais elles n'impliquent pas que celui ou celle qui les vit ait envie de mentir à son conjoint, de le tromper. On peut respecter son mari ou sa femme et ne pas tout lui dire (ou pas tout de suite) parce que l'on n'est pas sûr de soi ou parce que l'on a peur de le faire souffrir.

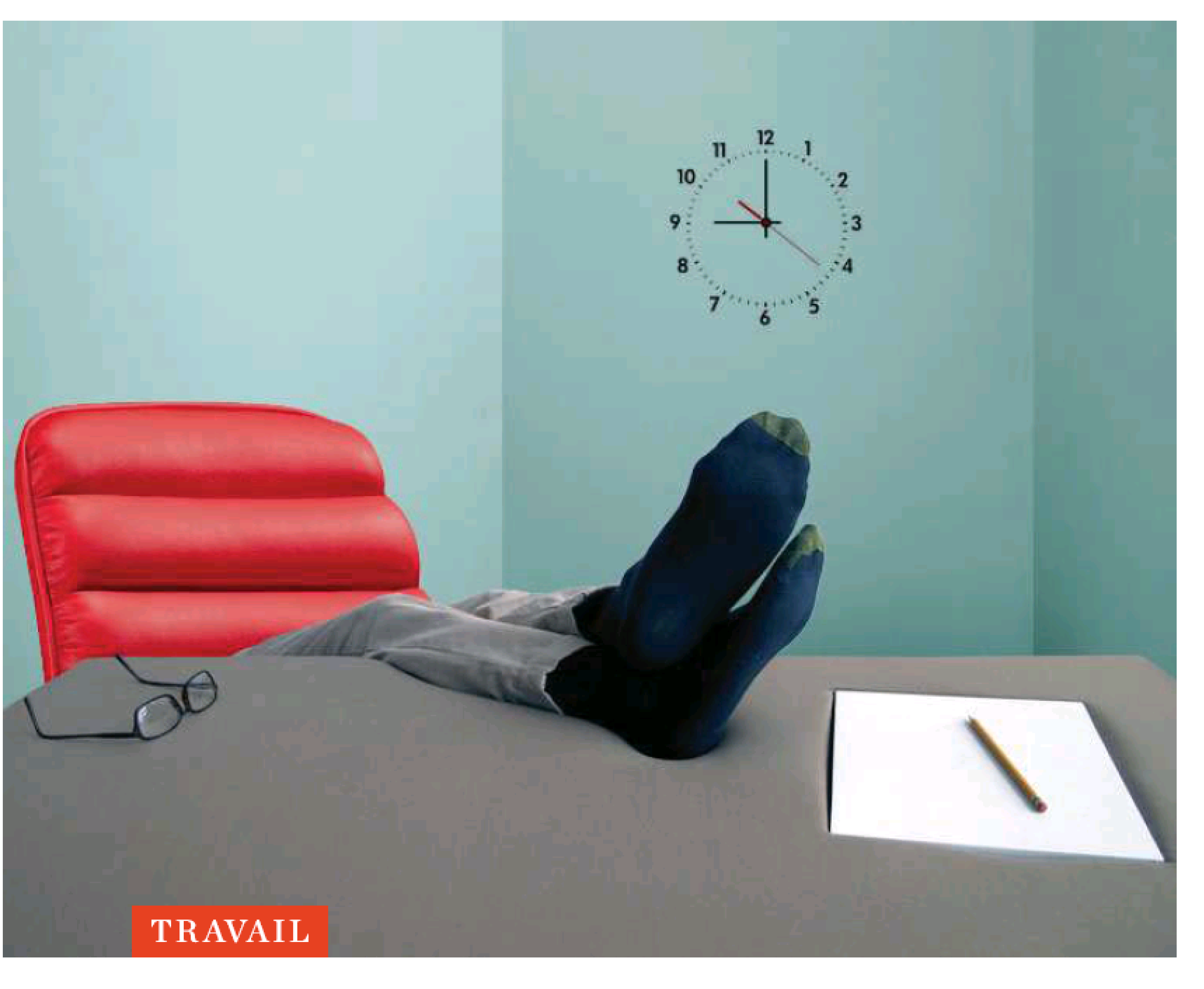
Tu sais actuellement, sur le couple de tes parents, des choses que tu n'aurais pas dû savoir (c'est leur vie) et ils ne savent pas que tu les sais. C'est donc très angoissant pour toi. Tu me demandes si tu dois parler à l'un ou à l'autre. À ta mère, non. Car ce n'est pas à toi de lui faire des révélations. Mais tu peux essayer de parler à ton père. À condition de le faire non pas comme un copain adulte qui partagerait un secret avec lui, mais comme un fils qui a besoin d'explications. Et puis tu peux aussi parler à d'autres : à des amis ou à des adultes en qui tu as confiance. Réfléchis. Je pense à toi.

## Mes parents se disputent tous les soirs. Comment puis-je raisonner mon père et aider ma mère à s'en sortir ?

*Noémie,* 13 ANS

Tu ne peux pas aider tes parents, Noémie. Pourquoi ? Parce qu'ils sont deux adultes qui se disputent depuis vingt ans : tu tiens l'information de ta sœur aînée, partie vivre dans une autre région. Pourquoi ils se disputent ? Je n'en sais rien. Peut-être parce que leurs parents à eux se disputaient déjà. Peut-être parce que c'est leur façon de s'aimer… **Ce que l'on peut dire en tout cas, c'est que (contrairement là aussi à ce que tu crois) cette situation leur convient à tous les deux. Parce que, si elle ne leur convenait pas, ils y auraient mis un terme depuis longtemps.** Deux adultes peuvent parfaitement se séparer, surtout quand leurs enfants sont grands. Ce qui est grave, ce n'est donc pas leur vie, mais la tienne. Tu as en effet 13 ans, l'âge où l'on doit construire sa vie. Et, au lieu de t'aider, tes parents te font spectatrice de leur cirque : il la torture (dit-elle…), elle veut partir ; il la retient, elle reste ; il recommence, etc. Au secours ! Ils te font partager leur vie sexuelle : ta mère te parle des « câlins » que ton père lui demande et qu'elle refuse. Ces confidences malsaines sont parfaitement anormales. Et, jouant les victimes innocentes, elle te laisse la prendre en charge, au point que, ne sachant plus qui tu es, quand tu parles d'elle, tu dis « nous », comme si vous étiez, elle et toi, une seule et même personne. Cela ne peut plus durer, tu es en danger. Il faut que tu demandes de l'aide et que tu ailles vivre ailleurs. Dans un lieu où des adultes pourront, comme c'est leur devoir, s'occuper de toi au lieu de te demander de t'occuper d'eux.


SIENNA MILLER
CAROLL
PARIS



TRAVAIL

# Le présentéisme fait des clics

**C'est un dossier que vous avez été nombreux à commenter sur le site et à partager sur notre page Facebook. Faire des horaires à rallonge, venir travailler même malade...** Depuis quelques années, le présentéisme – une présence excessive au travail – gagne du terrain dans les entreprises. En cause : l'idée selon laquelle la valeur de son travail dépend du nombre d'heures que l'on y passe. Favorisé par la crise, la crainte de perdre son emploi et l'augmentation générale du stress, le présentéisme est une forme de souffrance au travail taboue en France. Un mal insidieux, souvent difficile à repérer, mais qui constitue un vrai danger pour les salariés et... les entreprises. Retrouvez des témoignages et des conseils d'experts pour vous aider à le repérer et à vous en protéger. MARGAUX RAMBERT

Rubrique « Travail/Souffrance au travail/Stress au travail/Articles et dossiers ».

TEST

# Êtes-vous un vrai gentil ?

13 novembre, Journée de la gentillesse. Et vous, faites-vous preuve d'une gentillesse de façade ou de cœur ? Grâce à ce test, découvrez la vraie nature de cette qualité, ce qui la nourrit ou ce qui l'empêche de se déployer.

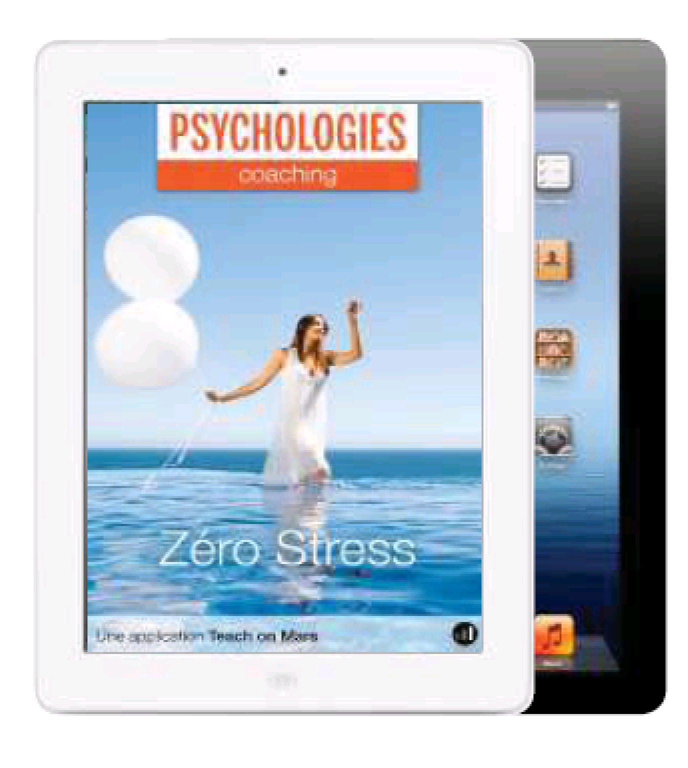
Rubrique « Tests/ Tests Moi/Tests de personnalité/Êtes-vous un vrai gentil ? »
Lire aussi p. 145.

## Ma semaine de jeûne au jour le jour

**BLOG** Laurence, l'une de nos journalistes, a jeûné et randonné pendant une semaine dans la Drôme. Elle raconte cette expérience aussi déroutante que bénéfique sur son blog.
blogs.psychologies.com/ma-semaine-de-jeune.



**Pour bien commencer la semaine, chaque lundi, nous vous proposons de méditer sur une phrase de sagesse que nous postons sur notre page. À commenter et à partager ! Vous ne nous suivez pas encore sur Facebook ? Si vous souhaitez rejoindre nos 125000 fans, c'est par ici :**
Facebook.com/Psychologies.




# Notre appli Zéro Stress sur tablettes

**ZEN** Bonne nouvelle : l'appli de *Psychologies* pour mieux gérer son stress est désormais disponible sur iPad, Android et Kindle Fire. Pour vous guider sur le chemin de la sérénité.
Plus d'info sur la page zerostress.psychologies.com.

ILLUSTRATION HÉLÈNE BUILLY/COSTUME 3 PIÈCES POUR PSYCHOLOGIES




L'OCCITANE
EN PROVENCE

loccitane.fr

LE DIVAN

Il aura fallu huit ans à Muriel Robin pour se décider à renouer avec le métier qui l'a révélée il y a vingt-cinq ans. **Huit ans pour retrouver l'envie de faire rire et pour apprendre à recevoir l'affection du public.** L'humoriste nous raconte les affres de son long cheminement.

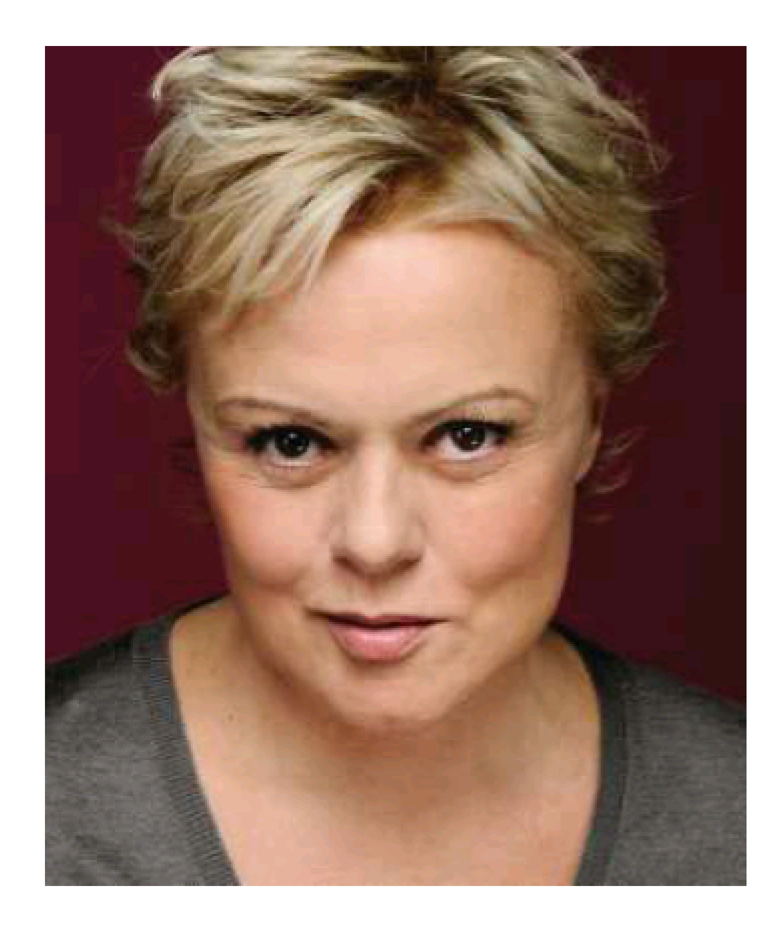
# MURIEL ROBIN

## « J'ai longtemps été un bon petit soldat »

Propos recueillis par Anne Laure Gannac – Photos Marianne Rosenstiehl

MARIANNE ROSENSTIEHL POUR PSYCHOLOGIES





>>> Des applaudissements à tout rompre, les gens debout qui ne veulent plus sortir et, devant le rideau rouge, Muriel Robin, les bras ouverts, les yeux fermés, qui s'abreuve de tant d'affection. Dans une forme inédite mêlant sketchs et stand-up, l'humoriste vient de tout livrer, depuis sa naissance jusqu'à son burn-out, avec sa drôlerie et son énergie intactes. Et le public, après avoir beaucoup ri, est bouleversé… Combien de comiques peuvent se targuer de générer un tel amour ?

On la retrouve le lendemain, dans une tout autre ambiance. Hôtel Le Meurice, à Paris, en pleine *fashion week*. Au milieu des silhouettes immenses et rectilignes se congratulant à coups de *« Hello darling! »* apparaît la dame blonde avec lunettes noires et accompagnée de son attachée de presse. Il est à craindre que l'amie, l'aimée d'hier soit devenue, en une nuit, une star intouchable, façon Cendrillon inversée… Mais dès qu'on nous présente, elle enlève ses verres opaques et offre un sourire chaleureux. L'humoriste, qui bouillonne et a toujours bouillonné sur scène, se révèle être une eau douce et tranquille. Le résultat, dit-elle, de très longues années de travail sur elle, de dépressions, de burn-out, de psychothérapies. Tout ce dont elle a fait la matière de son nouveau spectacle, mais qu'elle raconte aussi en interview, et sans s'en lasser, depuis quelques années déjà… Plusieurs fois, il faudra lui couper la parole pour ne pas se laisser emporter par ce récit trop souvent répété, pourtant encore pétri d'émotion sincère. Comme sur scène, elle a tendance à faire les questions et les réponses, et, tout en écoutant attentivement, à partir là où elle veut aller. Muriel Robin est, intrinsèquement, une « seule en scène ». Mais cette solitude, qui a longtemps été la source – et l'effet – de son mal-être, est devenue une force de liberté et d'autonomie. Devant nous, les corps trop minces aux looks improbables continuent de déambuler ; l'ex-complexée qui, il y a quelques années encore, « dépassai[t] le quintal », ne peut s'empêcher de leur jeter des regards. Ont-ils été jaloux et douloureux à une autre époque ? Ils sont aujourd'hui amusés, tendres… maternels.

**Psychologies : Comment vivez-vous ces retrouvailles avec votre public ?**

**Muriel Robin :** C'est fort. Très, très fort. J'ai déjà été applaudie, j'ai déjà eu des salles debout, mais, comme ça, jamais ! On est comme des amis qui se retrouvent après une trop longue séparation et qui ne veulent plus se quitter. On a une vraie histoire, les gens et moi, ce ne sont pas que des mots ! Ce sont vingt-cinq années partagées. Quand, à la fin du spectacle, la salle s'allume et qu'on peut se regarder, c'est cela que je sens : qu'on est bien ensemble, et qu'entre nous tout a été dit.

**Vous dites tout de vous, effectivement, dans ce nouveau spectacle. Pourquoi ? Est-ce cela qu'il faut faire aujourd'hui, pour renouer avec le public ?**

**M.R. :** Je dis tout, oui, mais je ne sais pas s'il le faut, personne ne me l'a demandé. Quand j'ai écrit ce spectacle, ma seule ambition était de transmettre, humblement, mon expérience et, si possible, de l'espoir. Pour que toutes ces années de lutte pour retrouver le goût de vivre, je ne les aie pas vécues que pour moi. Quand on arrive à plus de 50 ans, on n'aime pas se voir vieillir ; je voulais faire entendre que si, il peut se passer des choses encore après, une vie peut commencer à 50 ou même à 60 ans ! À une époque où tout doit aller très vite, je voulais rappeler que le temps n'est pas qu'un truc qui fait pousser les rides et qui nous veut du mal, c'est aussi un allié qui permet d'aller vers soi. Moi, il m'a fallu toutes ces années pour y arriver.

**Dès 2006, vous nous disiez être enfin heureuse, après des années de dépression cachée sous le masque du rire[1]. Puis vous avez fait un burn-out. Aujourd'hui, vous sentez-vous véritablement à l'abri de toute rechute ?**

**M.R. :** [Long silence.] J'ai envie de vous répondre que oui… Il me semble… D'abord parce que j'ai accepté l'idée que j'étais très fragile. Mon physique ne racontait pas seulement aux autres que j'étais solide, mais aussi à moi-même ! Pendant très longtemps, j'ai >>>

**SON ACTU**

**RETOUR D'UNE GRANDE**

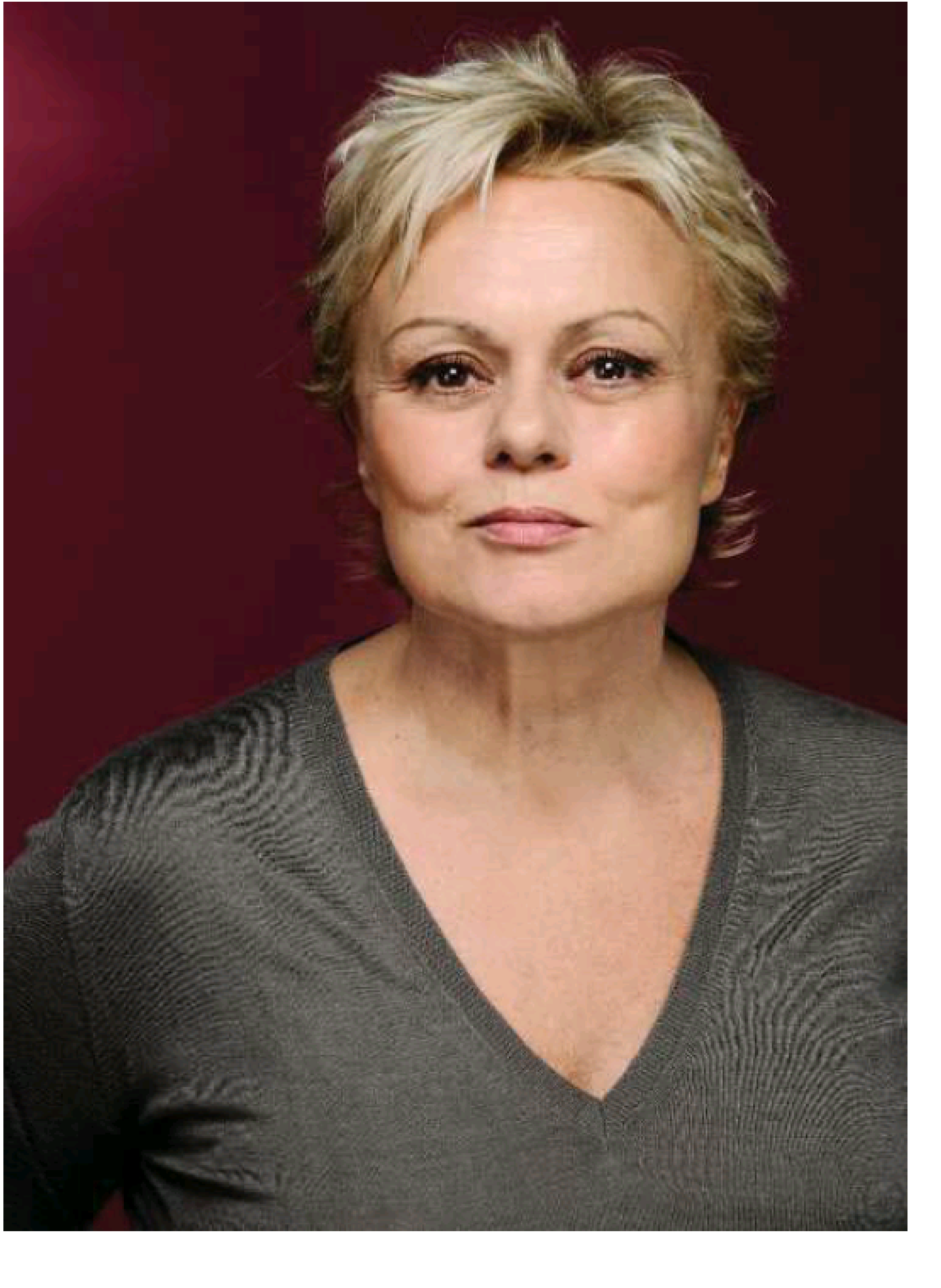
**Robin revient, et c'est la matière d'un spectacle aussi hilarant qu'émouvant. Le premier qu'elle écrit seule. Une prise de distance avec le passé : son enfance placée sous le signe des verrues aux mains, les galères de la provinciale à Paris, le poids du succès, des sœurs et des kilos, l'Alzheimer de sa mère… Et, en aérations de ce parcours autobiographique, le passage en revue d'expressions aussi banales que « poser un lapin » ou « enculer les mouches ». Du très grand Muriel Robin.**

*Robin revient, tsoin tsoin*, en tournée en France à partir du 8 novembre. Le DVD du spectacle est en vente à partir du 20 novembre. Renseignements : murielrobin.com.

MAQUILLAGE BÉNÉDICTE GOUSSAUD. COIFFURE PATRICE PIAU. STYLISME DÉA LECOINTE




LE NOUVEAU PARFUM



« ON PEUT LONGTEMPS SE MENTIR À SOI-MÊME, SE DIRE “ALLEZ, ON VERRA DEMAIN !” »

>>> cru être Goldorak plus Zorro plus Robin des bois. Le burn-out tient à cela : on porte les autres, on s'oublie soi-même, on donne, on donne… jusqu'à ce que la machine s'arrête. Soudain, plus de passé, plus de futur : on n'est plus que dans le présent. Formidable, me direz-vous, c'est la quête de tous, aujourd'hui ! Sauf que, dans cet état, on n'en fait rien puisqu'on ne ressent rien. L'image la plus juste est celle de la maison aux murs intacts, mais dont l'intérieur a brûlé. C'est cela, le burn-out, et c'est terrifiant.

**Sur scène, vous donnez de nouveau, et beaucoup…**

**M.R. :** Oui, je sais, mais c'est comme ça : je suis née avec un tonneau plein sous le menton. On a mal aux autres ou pas. D'aussi loin que je me souvienne, je n'ai jamais supporté l'idée de pouvoir avoir « pour moi » ; dès que j'ai quelque chose, je dois le donner ou le partager… Mais je n'en tire aucune gloire. Parce que cela veut aussi dire que je ne peux rien garder pour moi, que je ne sais pas recevoir, que je ne veux pas ce qui me vient des autres… Oui, j'ai vraiment un problème avec ça. Mais ça va mieux, grâce à ces années de travail sur moi. J'ai appris à devenir un peu égoïste et à me protéger. Je donne toujours, mais avec conscience. C'est cela l'essentiel, je crois : avec les années et la psy, j'ai appris à avoir, en toutes circonstances, ce petit temps de recul pour ne pas réagir au quart de tour. Cela me permet d'y aller très mollo. Alors qu'avant, j'y allais « trémolo » !

**Comment avez-vous rencontré la psy ?**

**M.R. :** Un matin de 1986, je ne peux plus descendre dans la rue tellement j'ai honte de ce que je suis. Je croyais que j'étais plus forte, plus belle, plus ceci, plus cela… Mais non, ça ne va pas, et, comme ça ne peut pas être uniquement la faute des autres, je dois faire quelque chose. Alors je décroche mon téléphone et je prends rendez-vous. Puis je me débrouille pour rater le taxi et je rappelle.

« Je vais avoir une demi-heure de retard, ce n'est pas la peine que je vienne.

— Venez quand même. »

J'y vais et je commence à mettre des mots sur des états. Cela va durer plus de vingt ans, avec quatre psys différents, alternant de courtes périodes d'arrêt et d'autres où j'y vais tous les jours, parce que je ne peux pas vivre sans. Est-ce que j'ai toujours vu les bonnes personnes ? Je ne suis pas sûre. Ce serait à refaire, je ne sais pas si c'est ce que je referais. Mais, en tout cas, j'ai mis les mains dans le cambouis, j'ai bossé. On peut longtemps se mentir à soi-même, se dire « allez, on verra demain ! » et se servir un petit verre, histoire de faire passer la pastille… Il faut du courage pour décider d'y aller et s'y tenir.

**Quelles ont été les grandes étapes de ce cheminement ?**

**M.R. :** La première a été de bien comprendre que ce n'est pas parce qu'on « sait » qu'on guérit. Combien de fois j'ai quitté le psy en me disant : « Ah ! Ça y est ! J'ai compris ! Tout va enfin bien se passer » ! Et bam ! Deux heures ou deux jours plus tard, j'étais rattrapée par de vieux trucs… L'autre grande étape a été la mort de ma mère, en 2003. Une douleur atroce, au point que j'ai voulu partir avec elle, mais aussi un incroyable bon en avant. Pour peu que vous ayez déjà fait un travail sur vous, globalement de qualité, quand les gens partent, la problématique qui vous accrochait à eux part elle aussi. Il a juste fallu que je travaille sur ce que je ne lui avais pas dit. Ce qui, étonnamment, a été très rapide, grâce à une psy.

**Comment cela ?**

**M.R. :** Un jour, alors que j'étais à l'étranger, je suis allée en voir une qui parlait un français juste assez bon pour qu'on se comprenne.

« Comment êtes-vous avec votre maman, maintenant ? me demande-t-elle.

— Je crois que je regrette.

— C'est sûr ?

— Non, en fait, ce n'est pas tout à fait ça.

— Alors c'est peut-être que vous êtes… désolée ?

— Oui ! C'est ça ! Je suis désolée qu'on ne se soit pas davantage dit des choses, mais voilà, c'était elle, et moi…

— Regardez ce pot de fleurs, là, au loin, dans la pièce. Imaginez que c'est votre mère. Parlez-lui. »

Ce qui m'est monté à ce moment-là est incroyable. J'ai pu lui dire [ses yeux sont rouges] : « Je suis désolée, maman… » >>>



LES SÉRUMS PEAU NEUVE*
POUR UNE JEUNESSE VISIBLE
DÈS LA 1re GOUTTE.
LIFTACTIV
SERUM 10
RHAMNOSE 10 % + ACIDE HYALURONIQUE
SERUM 10 VISAGE
CORRECTION ANTI-ÂGE GLOBALE.
SERUM 10 YEUX & CILS
EFFET LIFTING, REGARD
LUMINEUX**, CILS FORTIFIÉS***.
EXCLUSIVEMENT
EN PHARMACIE
ET PARAPHARMACIE
WWW.VICHY.FR
NOUVEAU
VICHY
LABORATOIRES
LIFTACTIV
SERUM 10
YEUX & CILS
MON RÊVE DE JEUNESSE :
UN VISAGE (+ lisse)
UN REGARD (+ ouvert)
UNE PEAU NEUVE* (sans attendre)
*Lisse, douce, lumineuse. **Test clinique, 40 sujets, 1 mois.
***Test consommateur, 128 femmes, 1 mois.
VOTRE PEAU IDÉALE
VICHY
LABORATOIRES
PEAUX SENSIBLES
SANS PARABEN
EAU THERMALE DE VICHY

>>> **Hier soir, à la fin du spectacle, vous avez salué une certaine Françoise, en disant qu'elle vous avait sauvé la vie. C'est une psy ?**

**M.R. :** C'est un médecin qui dirige une clinique en Allemagne où je suis allée pendant mon burn-out. Elle y propose différentes approches thérapeutiques, notamment la gestalt-thérapie. C'est là-bas que j'ai vécu les séances les plus fortes. Parce qu'elles étaient riches de tout ce que j'avais fait avant, parce que cette Françoise est une femme hors du commun, qui rayonne partout où elle passe. Et parce que le travail passait beaucoup par le corps. J'avais vraiment besoin de cela. Aujourd'hui, si je voyais quelqu'un dans l'état qui était le mien à cette époque, je l'emmènerais d'abord courir pour prendre une bonne dose d'endorphines et pour lui faire ressentir ce corps qu'il a oublié… Moi, c'est ce qui me fait le plus de bien, le sport. Mais parce que j'ai arrêté de fumer au même moment, tout cela est tellement intriqué…

**Comment, d'ailleurs, avez-vous arrêté après avoir passé plus de quarante ans à fumer ?**

**M.R. :** Ma méthode est infaillible ! Après le burn-out, dans cette clinique, j'ai retrouvé l'envie de vivre. J'ai donc décidé d'enlever petit à petit tout ce qui me faisait chier dans ma vie. Le 12 septembre 2008, en me réveillant, j'ai dit à Anne [sa compagne, ndlr] : j'arrête ces petits suicides. Je ne peux pas avoir 55 ans et être incapable de parler en montant un escalier, non, ça, ce n'est pas moi. C'est ce que la vie m'a fait devenir, mais je ne suis pas cela, moi. C'est la même chose pour la silhouette : j'étais bien gaulée jusqu'à 33 ans – jusqu'au succès –, mais ce gros machin que je suis devenue, ce n'est pas moi, c'est une autre personne. Et je veux me retrouver. Mais il faut vraiment le vouloir, parce que c'est au prix d'efforts et de sacrifices énormes.

**Vous accusez le succès ?**

**M.R. :** Oui, le succès est un cataclysme. Ce n'est absolument pas normal.

**C'est pourtant ce que vous vouliez, non ?**

**M.R. :** Bien sûr ! Je voulais que le monde entier m'aime. Remettre l'ego à sa juste place a aussi fait partie du travail. Admettre de ne pas être plus forte, plus drôle, exceptionnelle. Pour pouvoir remonter sur scène et accepter, enfin, que c'est un échange entre êtres humains, tous reliés : je donne de moi en les faisant rire, ils me donnent d'eux en me remerciant par leurs applaudissements.

**Quels sont vos plus grands renoncements ?**

**M.R. :** Arriver à regarder passer devant soi ceux qui sont plus beaux, ceux qui font du cinéma. C'est vrai qu'il faut du courage pour cela, aussi… [Long silence.] Mais non : le vrai grand renoncement concerne ce que la mère n'a pas donné – la tendresse, la douceur… Celui-là prend du temps, parce qu'il suppose de laisser passer la colère, puis le chagrin. Quand j'ai compris que derrière ma colère il y avait de la tristesse, j'ai fait un grand pas. Ensuite, il a fallu que j'apprenne à pleurer, et ce n'était pas gagné !

**Pourquoi ?**

**M.R. :** Parce que j'étais un bon petit soldat. Et qu'un soldat, ça ne pleure pas.

**Avez-vous réellement changé ? N'est-ce pas plutôt que vous avez fini par vous accepter ?**

**M.R. :** Accepter quoi ? L'homosexualité ? Ce n'est pas que je ne l'acceptais pas, c'est que ce n'était pas clair pour moi. Comment aurais-je pu mettre des mots sur ce que je ne comprenais pas ? Dans « homosexuel », il y a « homo » et >>>

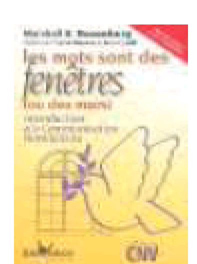
# « Ma bibliothérapie »





**Le Pouvoir du moment présent**
d'Eckhart Tollé[1]
« Ce livre est indispensable ! Il m'a souvent aidée, car il resitue dans l'instant présent. C'est un peu *Le Livre des morts tibétain*[2], mais en plus accessible. Un coup de mou, je lis quelques lignes et je me sens mieux. »

*1. J'ai lu, 2010. 2. De Padma Sambhava (Pocket, 2011).*



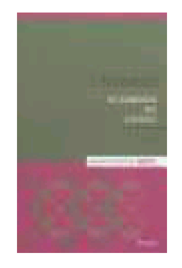
**Les mots sont des fenêtres (ou des murs)**
de Marshall B. Rosenberg[1]
« J'adore ce livre, car c'est un tour de magie. Il aide à mesurer que dire à quelqu'un "tu m'as fait de la peine" est une accusation qui ferme toutes les portes, alors qu'un "j'ai eu de la peine" ouvre sur un échange. »

*1. Jouvence Editions.*



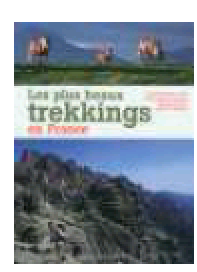
**Les Renoncements nécessaires**
de Judith Viorst[1]
« Dans ce monde où il faut toujours avoir plus, j'aime un livre qui affirme que c'est en renonçant que l'on conquerra. Je l'ai offert à mes sœurs, mais je ne pense pas qu'elles l'aient lu. Nous ne sommes pas fichues pareil, de toute façon ! »

*1. Pocket, 2003.*



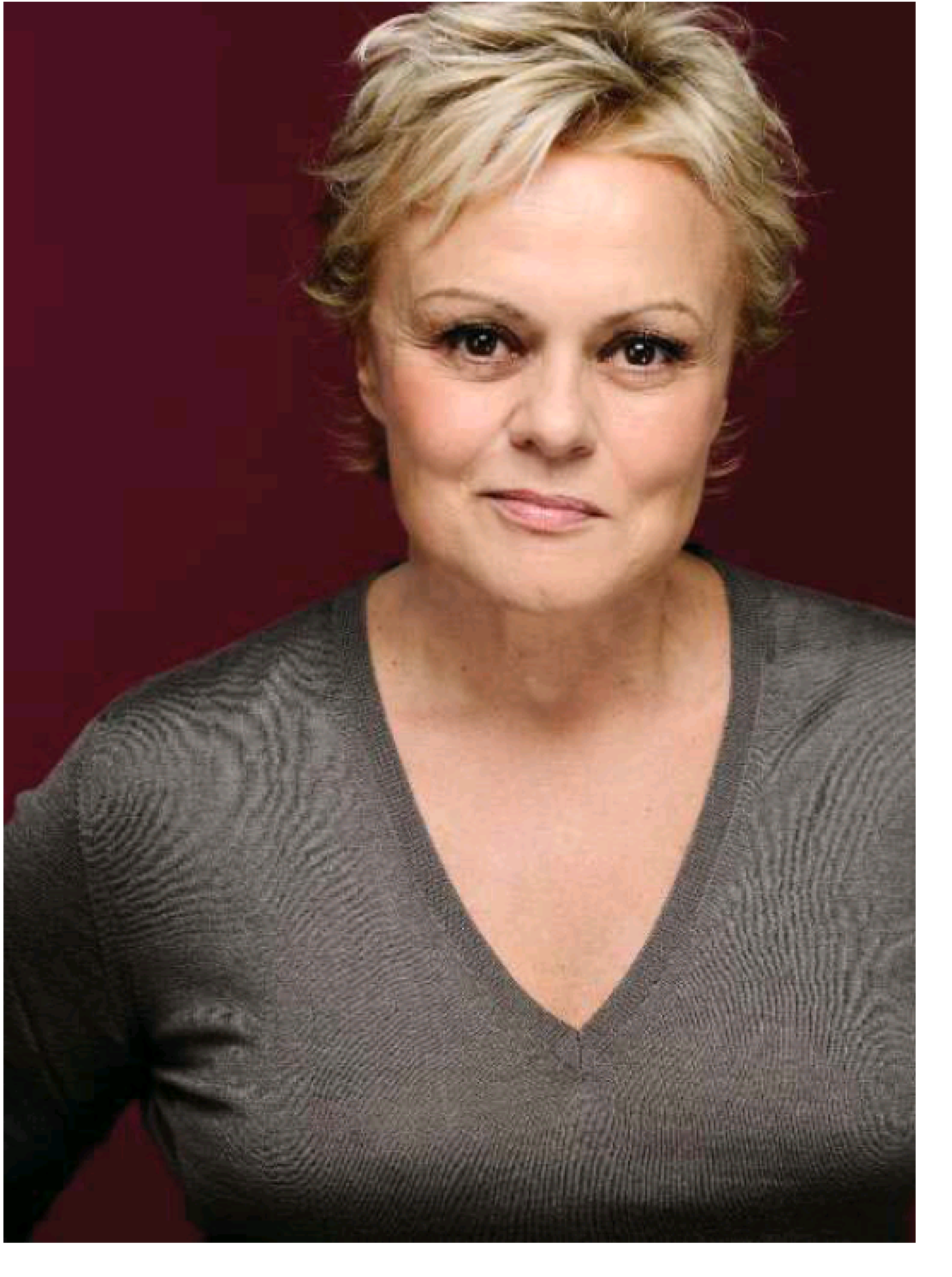
**Se libérer du connu** de Krishnamurti[1]
« Je n'ai pas la foi, je n'ai jamais fait de retraite spirituelle. Mais j'ai des amis dits "spirituels" qui m'accompagnent. Krishnamurti, par exemple. J'ai toujours un de ses livres sur ma table de chevet. Je l'ouvre à n'importe quelle page et je trouve immédiatement du sens. Merci Krish' ! »

*1. Le Livre de poche, 2008.*




**Les Plus Beaux Trekkings en France**
de Jacqueline Cantaloube[1]
« J'ai décidé de découvrir la France : inutile d'aller chercher loin ce qu'on a sous la main. J'adore marcher pour la beauté, le silence, le corps en mouvement, la bonne fatigue. Et voir l'horizon. J'en ai besoin. C'est ma méditation à moi. »

*1. Ouest-France, 2012.*



# « IL Y A DIX ANS, J'ÉTAIS AVEC UN HOMME. L'IDENTITÉ SEXUELLE N'EST PAS UNE ÉVIDENCE CHEZ MOI »

>>> « sexuel ». Or, on peut être avec une personne du même sexe sans qu'il y ait de sexualité, ou l'inverse. C'est très compliqué tout ça. Moi, j'étais persuadée que ma vie était avec un homme, et je ne me mentais pas. Mais, quand je disais que j'étais bi, les gens croyaient que je n'osais pas m'assumer. Non ! Il y a dix ans, j'étais encore avec un homme. L'identité sexuelle n'est pas une évidence chez moi : elle est dépendante de l'autre. Avant de connaître Anne, j'étais persuadée que je ne vivrais plus jamais avec une femme.

**Dans le spectacle, vous racontez que, après la naissance de vos deux sœurs, votre père avait décidé que, quoi qu'il arrive, son troisième enfant serait un garçon avec lequel il ferait du bricolage. Et vous êtes née…**

**M.R. :** … et on a beaucoup bricolé ! J'ai l'impression d'avoir eu non pas un père, mais un ami, un vrai copain. Mais est-ce ce qui a décidé de mon orientation ? Ou est-ce le fait que ma mère a été la femme de ma vie et que j'ai toujours voulu la retrouver chez d'autres ? Ou encore que le couple de mes parents me laissait penser qu'un homme s'ennuyait forcément avec une femme ? Comment connaître la part de l'inné et celle de l'acquis ? Ce qui est certain, c'est que, dès le début, j'étais à part, je ne voulais ressembler à personne, n'être associée à rien, à aucune catégorie. Comme si je voulais être seule et me donner toutes les chances de souffrir.

**Que vous manque-t-il aujourd'hui ?**

**M.R. :** Il ne me manque rien, mais, n'étant ni mère ni grand-mère, il me reste cela à vivre. Avoir un autre nombril à regarder. Avec Anne, nous avons mis en vente nos résidences, à Paris et en Corse, pour nous installer au vert, avoir nos animaux, nos légumes, la terre, une belle maison. Avec, peut-être, plein de chambres dans lesquelles mettre des enfants, les nôtres ou ceux des amis de passage…

**Que répondez-vous à ceux qui s'opposent à l'homoparentalité ?**

**M.R. :** Que je peux comprendre leurs résistances : pour qui a grandi dans un milieu catho très cadré, apprendre que deux hommes ou deux femmes vont avoir un enfant, c'est inaudible. Mais il va falloir qu'ils s'y fassent. Parce que, névroses et pertes de repères aidant, arrivera un moment où l'on prendra la main à côté de soi, sans trop regarder si c'est celle d'un garçon ou d'une fille, où l'on ira chercher un homme pour remplacer son père, une femme pour remplacer sa mère… Bref, on se débrouillera comme on peut. Et je leur dis aussi de considérer, très égoïstement, l'avantage qu'ils en tireront : ils ne courront plus le risque de ne pas être grands-parents. Je suis même convaincue que, dans ces familles, les grands-parents se verront accorder une place encore plus grande, pour « compenser ».

**Prochaine étape, donc : fonder une famille ?**

**M.R. :** Non, la prochaine chose que je ferai, ce sera un stage de course à pied pour muscler mon cœur. Parce que je ne veux plus mourir.

*1. Muriel Robin, invitée de notre « Divan » (n° 255, septembre 2006).*

## UNE VIE SUR SCÈNE

Bricoleuse, fumeuse de pipe dès 12 ans qui feint de diriger le *Boléro* de Ravel dans sa chambre, la troisième et dernière fille Robin est une énigme. 1977 : elle monte à Paris, avec l'intention de devenir Annie Girardot ou Liza Minelli. Cours Florent, premier prix du Conservatoire d'art dramatique : elle semble bien partie, sinon que, à Pinter, elle préfère Serrault et Maillan. Ce sera donc *Le Petit Théâtre de Bouvard.* Et la rencontre avec Pierre Palmade, qui l'incite à faire du « seule en scène ». *Un point c'est tout* (1989), *Tout m'énerve* (1990), *Toute seule comme une grande* (1998) : Muriel Robin fait rire en exagérant « ce côté râleur que tout le monde a en soi ». Le succès est immense, mais, dans les coulisses, elle s'effondre. Dépression, surpoids, haine d'elle-même, envie de cinéma inassouvie, malgré quelques grands rôles : *Marie-Line* de Mehdi Charef (2000), *Marie Besnard, l'empoisonneuse,* téléfilm de Christian Faure (2006)… Burn-out, thérapies, jeûnes, rencontre et pacs avec la comédienne Anne Le Nen. Et finalement, le retour à l'humour, à nouveau seule en scène.


En 5 secondes, lissez les signes de l'âge.
Voyez vous-même la différence !
INNOVATION
Neutralise les brillances
Lisse les irrégularités
Comble les rides
Atténue les pores
PEAU NON RETOUCHÉE
Avant
Après
NOUVEAU
GARNIER SKIN NATURALS
Lisseur Optique 5sec
BASE COMBLANTE CORRECTRICE
ATTÉNUE VISUELLEMEN
- Rides - Irrégularités
- Pores - Brillances
Réflecteurs de lumière
EFFET RAJEUNISSANT IMMÉDIAT
S'APPLIQUE APRÈS LE SOIN DE JOUR
Lisseur Optique 5sec
BASE COMBLANTE CORRECTRICE
Lisseur Optique 5sec
BASE COMBLANTE CORRECTRICE AUX RÉFLECTEURS DE LUMIÈRE
S'applique après le soin de jour.
EFFET RAJEUNISSANT IMMÉDIAT*
Apparence des rides - 38 %
Apparence des pores - 38 %
Éclat de la peau + 41 %
Lissage des irrégularités + 41 %
Flashez ce code et découvrez l'efficacité du Lisseur Optique.
Prends soin de toi.
GARNIER
*Test clinique - 42 femmes.
Gemey Maybelline Garnier - SNC au capital de 49 500 euros, 16 place Vendôme 75001 Paris - RCS Paris 339 419 962

# L'œil de PSYCHO

air du temps **p. 38** culture **p. 42** conseils **p. 56**

COORDONNÉ PAR **PATRICIA SALMON TIRARD**



## GIGOTER OU SE CONCENTRER

**Un dossier étroit pour se mettre à califourchon,** une assise arrondie pour mieux se tourner, pas de pieds à l'avant pour ne pas gêner les jambes… Équipant les salles de classe allemandes, la Pro Chair en porte-à-faux[1] du designer Konstantin Grcic permet aux jeunes de remuer, donc… de se concentrer. Renversant ? Bruno Hourst[2], chercheur en pédagogies nouvelles, trouve l'idée intéressante : « Aucune étude sérieuse n'a prouvé qu'il fallait être vissé sur sa chaise pour apprendre. Les recherches sur le cerveau montrent au contraire que les mouvements renforcent les processus d'apprentissage. En outre, une mauvaise posture assise exerce une pression sur le diaphragme et les organes internes. Cela réduit la circulation sanguine et l'apport d'oxygène au cerveau, et augmente la fatigue. La notion de "chaise pour mieux apprendre" n'est pas absurde. »

CHRISTINE BAUDRY

*1. Commercialisée par Flötotto, à partir de 175 euros.*
*2. Auteur de* J'aide mon enfant à mieux apprendre *(Eyrolles, 2010).*

OLIVIERO TOSCAN. PRIX DONNÉ À TITRE INDICATIF



## UN CHAT, UN CAFÉ ET L'ADDITION !

**Prendre un thé, grignoter, bouquiner, tout en caressant un chat,** dans un lieu intime et chaleureux, c'est désormais possible au Café des chats. Le premier en France, inspiré des bars à chats japonais. Le ronronnement des matous exerce une action antistress et facilite le sommeil. Caresser un de ces petits félins fait baisser la tension artérielle et régularise le rythme cardiaque, le phénomène est désormais connu. Au Café des chats, nous découvrons une autre vertu de la relation avec ces animaux : ils nous apprennent la patience. Alors que les technologies modernes de communication favorisent l'immédiateté relationnelle, la frénésie pulsionnelle, le « je te veux, je te prends », les chats nous rappellent qu'un autre, ça se respecte et que notre seul désir ne peut en aucun cas faire loi. Ces êtres narcissiques ne viennent en effet vers nous que quand ils le veulent. Margaux Gandelon, maîtresse des lieux, veille à ce que les chats aient tous les droits, y compris celui de satisfaire leur besoin d'indépendance loin de nous. Isabelle Taubes

**Le Café des chats, 16, rue Michel-Le Comte, 75003 Paris.**

LE CHIFFRE

# 64 %

**des 18-30 ans se disent égoïstes,** selon une enquête publiée dans le magazine *Néon* en octobre. 45 % se jugent impatients, 42 % insouciants. Cette génération Y se veut aussi bienveillante (16 %) et aspire à une société plus juste (40 %). L'étude a classé ces « nouveaux adultes » en cinq familles : les volontaires altruistes (31 %), les contestataires (21 %), les tout pour ma gueule (20 %), les décomplexés (15 %) et les déclassés renfermés (13 %).

## MOINS DE FLINGUES, PLUS D'ÉMOTIONS

**Pas de Martiens à exterminer ni de bimbos.** Juste une histoire de double. Depuis l'âge de 8 ans, Jodie Holmes (votre personnage) est raccordée à Aiden, une entité fantomatique. Pourquoi ? C'est tout l'enjeu de Beyond, Two Souls, réalisé par le Français David Cage. Un jeu vidéo qui sort des clous. D'abord, il nous pousse à nous interroger sur nous-mêmes : comment s'accepter quand on est différent ? Ensuite, la violence n'est jamais gratuite. « Je souhaite ouvrir le jeu vidéo à des hommes ou des femmes qui ont besoin d'expériences plus profondes que celles offertes par les jeux de tirs », explique le créateur, qui travaille avant tout sur les émotions de ses personnages. Et c'est le premier jeu entièrement interprété par des acteurs (dont Ellen Page et Willem Dafoe) avec la technique de captation de mouvements utilisée pour le film de James Cameron *Avatar* (2009). P.S.T.




**Beyond, Two Souls, Sony. À partir de 16 ans. Sur PlayStation 3, 69,99 euros.**

LES ÉTUDES

**Lifting** Trois rapports sexuels par semaine, et les hommes paraissent sept à douze ans plus jeunes **(Hôpital royal d'Édimbourg, Écosse)** ● **Jeux de mains** Les mains trahissent l'anxiété par des mouvements infimes bien plus incontrôlables que les expressions du visage **(université Stanford, États-Unis)** ● **Marchandage** Celui qui fait la première offre a plus de chances que la négociation tourne à son avantage **(université Johns-Hopkins, États-Unis).**

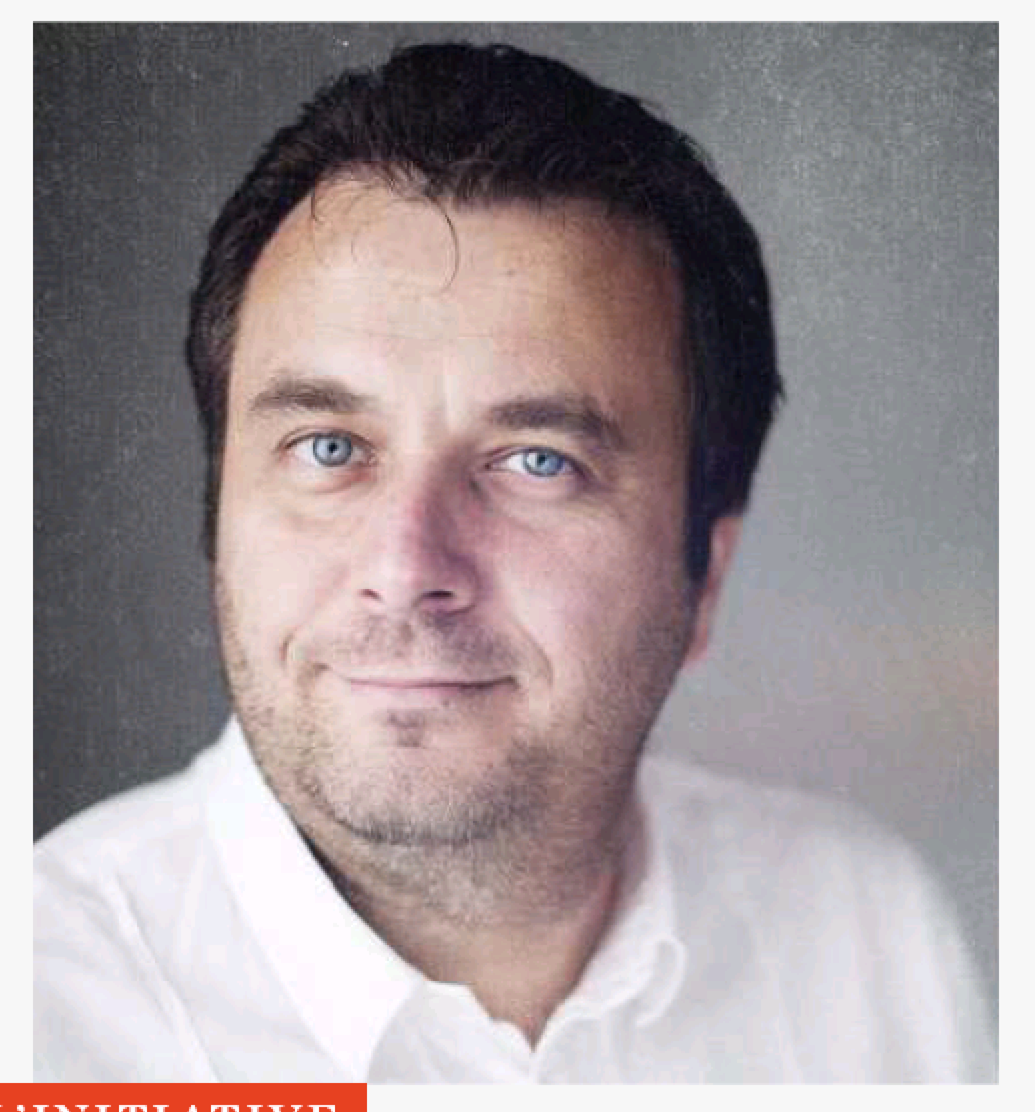
GONZALO FUENTES/REUTERS. PRIX DONNÉ À TITRE INDICATIF

## CHUCHOTER À LA FACE DU MONDE

**« Je déteste ma sœur », « je n'ai jamais fait l'amour »…** L'appli Whisper[1] (« chuchoter ») répand son murmure sur les Smartphone. Des secrets, pour l'instant majoritairement américains, délivrés en tout anonymat sur la planète virtuelle ; des mots crus, drôles ou désespérés, jetés dans la cacophonie du Net. Whisper permet d'envoyer des cartes postales anonymes : quelques mots sur une image que chacun pourra recevoir sur son téléphone. Ceux qui les lisent peuvent appliquer un petit cœur sur votre secret. Avec un abonnement, les chuchoteurs ont aussi la possibilité de dialoguer par e-mails anonymes. Dans les villes de grande solitude… C. B.

*1. En téléchargement sur whisper.sh.*



L'INITIATIVE

## ARNAUD FIMAT

# L'inventeur des RTT solidaires

**D'un côté, des salariés aspirant à être utiles. De l'autre, des associations en manque de main-d'œuvre. Entre les deux, il fallait une passerelle. Alors qu'il travaille dans une PME, Arnaud Fimat a l'envie de favoriser l'implication citoyenne des collaborateurs. Avec Ségolène Delahalle, il embarque une quinzaine de collègues sur un chantier solidaire dans une maison de quartier. Tout en maniant la truelle, ils tissent des liens avec des personnes en précarité. La « RTT solidaire » est née. Arnaud et Ségolène décident de se consacrer à la mise en relation du monde de l'entreprise et du milieu associatif. Ils fondent Ça me regarde[1] en 2012. Si vous voulez, en équipe, passer une journée chez Emmaüs, dans une épicerie solidaire ou avec des jeunes en réinsertion, faites connaître Ça me regarde à votre DRH.** LAURENCE LEMOINE

*1. cameregarde.com.*

RENCONTRES

## TOUS TRAUMATISÉS ?

**Une effraction dans la quiétude du quotidien,** une mauvaise surprise qui nous laisse sans voix, une rupture de rythme qui produit un avant et un après. Comme un fameux 11 septembre, qui provoqua un traumatisme planétaire. Il peut s'agir d'une rencontre avec la mort, d'un accident, mais c'est aussi l'insulte, la gifle injustement reçue, l'e-mail envoyé au mauvais destinataire. Si aujourd'hui, le traumatisme par excellence est l'exclusion, la mise en marge de la société de consommation, nul n'est à l'abri d'un choc traumatique. Comme le prouvent les témoignages de personnalités (Jacques Higelin, Patrick Poivre d'Arvor, Boris Cyrulnik, Mgr di Falco, etc.) recueillis sur le blog de l'École de la cause freudienne, qui consacre, en novembre, deux jours de réflexion à ce thème si actuel. I. T.

**« Trauma, les traumatismes dans la cure analytique », les 16 et 17 novembre au Palais des Congrès, à Paris. Renseignements et tarifs : causefreudienne.net.**

LES ÉTUDES

**Régime amoureux** Les personnes qui engagent un régime sur le conseil de leur conjoint courent deux fois plus de risques de basculer dans la boulimie (université du Minnesota, États-Unis) ● **Mélodie à l'hôpital** Écouter leur musique préférée au moins quatre-vingts minutes par jour permet aux patients en soins intensifs d'abaisser leur seuil d'anxiété, donc leur consommation de sédatifs (université de l'Ohio, États-Unis).

LE COUP DE CŒUR

# Princesse Bari de Hwang Sok-yong

**B**ari, jeune Nord-Coréenne, avance sur le chemin de la vie, confiante malgré les drames qu'elle traverse. Courageuse, elle ne renonce pas, car elle est accompagnée d'esprits bienveillants... **Pour cette superbe héroïne d'un des grands romanciers asiatiques contemporains, rien de plus naturel que le surnaturel.** Lorsqu'elle naît, elle est la septième fille d'un couple qui ne sait que faire de cet « objet inutile ». Sa mère tente de l'enterrer sitôt après l'accouchement – elle sera sauvée par le chien de la famille – et son père refuse de lui donner un prénom. Ce sera sa grand-mère, voyante, qui la nommera Bari, « l'abandonnée », princesse de légende dans la mythologie coréenne. Bari a 12 ans quand elles se retrouvent à trois – avec une de ses sœurs et leur grand-mère – livrées à elles-mêmes dans un pays ravagé par la misère après la mort de Kim Il-sung (au milieu des années 1990). Bientôt seule, affamée, la jeune fille parvient à se réfugier en Chine, puis s'exile à Londres après avoir appris le métier de masseuse. Tout au long de ses errances, l'esprit de sa grand-mère et ses propres dons de chaman, révélés dès l'enfance, lui permettent de surmonter les épreuves. Car Bari ne voit pas seulement les esprits des morts, elle devine aussi les âmes des personnes qu'elle masse et les soulage de leurs maux en leur livrant des messages de l'au-delà.

Hwang Sok-yong porte ce texte âpre et poétique vers une spiritualité du quotidien. Il parvient à rendre le surnaturel « normal » : **l'histoire de Bari pourrait être celle de milliers de clandestins arrivant chaque jour en Occident, habités de rêves et d'espoir d'une vie meilleure.** La jeune femme est animée par son refus de se laisser broyer, stopper dans son élan vital. Ce beau livre qui mêle le corps et l'esprit ouvre la porte sur l'art secret du massage et des médecines traditionnelles asiatiques. Un univers trop peu connu des Occidentaux rationnels que nous sommes. CHRISTINE SALLÈS

**Éditions Philippe Picquier, 254 p., 19 €.**



Né en 1943, Hwang Sok-yong est un écrivain sud-coréen très engagé. Il a souvent été emprisonné pour son militantisme en faveur de la réconciliation des deux Corées. Il est l'auteur, chez Zulma, de plusieurs romans, dont *Le Vieux Jardin* (2010), *Shim Chong, fille vendue* (2010) ou *Les Terres étrangères* (2004).

FRANCK BELONCLE POUR PSYCHOLOGIES, PAIK DAHUIM/ÉDITIONS PHILIPPE PICQUIER

# IOMA SOINS REGARD

## Voyez la différence de vos propres yeux



**EXCLUSIVITÉ MONDIALE**

Un diagnostic Contour des Yeux unique
5 points de mesure en 2 minutes




Concentré Contour des Yeux
JEUNESSE ÉCLAIR
Résultat 360°
Paupières-Poches-Cernes







BEST SELLER

100 000 femmes l'ont déjà choisi

Contour des Yeux
CRÈME GÉNÉREUSE
Anti-rides

Votre diagnostic Contour des Yeux offert chez nos partenaires

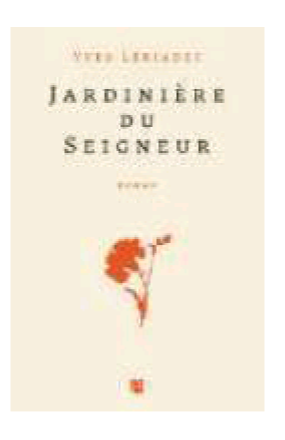



Marionnaud



L'EXTRAIT

« Un truc pour t'immerger au milieu des autres, avec des ondes de tendresse qui circulent [...]. C'est à toi de lancer le mouvement. T'as intérêt à aimer d'abord, si tu veux être aimé. C'est le camarade d'Assise qui m'a filé le tuyau. »




Simple comme une conversation entre potes, ce petit roman raconte une histoire d'amour à trois, contrariée et contrariante : le narrateur, une jeune femme et Dieu. Rien que de l'essentiel. C.S.

***Jardinière du Seigneur*** **d'Yves Lériadec, Anne Carrière, 130 p., 13,50 €.**

## L'Autre Côté des docks
d'Ivy Pochoda

**SUSPENSE** Quartier des docks de Brooklyn, Visitation Street, avec son mélange de communautés. Un coin pas facile... Bien sûr, le drame éclate. La romancière attaque le récit de la virée tragique en canot pneumatique de deux adolescentes, June et Val, comme on monte sur un ring, sans reprendre son souffle. Alors, forcément, nous voilà haletant de bout en bout. Chaque acte provoque des conséquences inattendues et, de rebonds en surprises, l'auteure américaine tisse sa toile, dans laquelle le lecteur vient se prendre. Diabolique, maline, poétique, Ivy Pochoda a tout d'une grande dame du polar. C.S.

**Liana Levi, 352 p., 22 €.**

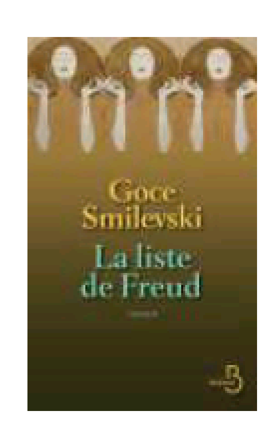


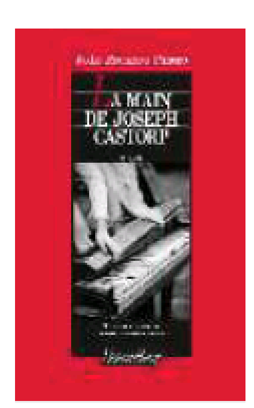











## Le Poil de la bête de Heinrich Steinfest

**HUMOUR** Connaissez-vous le flegme viennois, la philosophie de Wittgenstein, les styles Gründerzeit ou Biedermeier ? Non ? Eh bien voilà l'occasion hilarante d'améliorer votre culture : un détective privé – manchot, mais aussi « autrichien chinois », flanqué d'un chien incontinent – est confronté à une jeune femme blonde, mère d'un fils handicapé et, ponctuellement, tueuse à gages free-lance... Pourtant, il ne s'agit pas d'un roman du petit-fils de John Fante, mais bien d'un ouvrage autrichien. Jusqu'à présent, l'Autriche nous était plus connue pour ses strudels et pour Mozart que pour son humour. Ici, la patrie de Joseph Roth se révèle sous un autre angle : ses habitants peuvent être de sacrés rigolos. C.S.

**Carnets Nord, 656 p., 23 €.**

## La Liste de Freud de Goce Smilevski

**MYSTÈRE** En 1938, lorsque Sigmund Freud a enfin la possibilité de faire attribuer des visas à vingt de ses proches pour échapper aux persécutions nazies, il choisit son médecin et la famille de celui-ci, ses servantes, son chien... Mais n'inscrit pas quatre de ses sœurs sur la liste. Elles mourront à Auschwitz. C'est par la voix d'Adolfina Freud, la sœur cadette bien-aimée, que le romancier macédonien Goce Smilevski porte un éclairage singulier sur ce pan mal connu de la vie du père de la psychanalyse. S'interrogeant sur sa misogynie ou sur la place des femmes dans sa famille, l'auteur tente de revenir à la genèse d'un comportement aussi énigmatique que dérangeant. C.S.

**Belfond, 290 p., 20,50 €.**

## La Main de Joseph Castorp
de João Ricardo Pedro

**DESTIN** Quand mémoires familiale et historique se mêlent, comment distinguer l'essentiel de l'accessoire ? C'est l'une des questions de ce premier roman fascinant qui intéressera les adeptes de la psychogénéalogie comme les amateurs de belle littérature. Le romancier met en scène un vieux médecin, Augusto Mendes, son fils Antonio et Duarte, le petit-fils et pianiste prodige qui décide un jour d'arrêter la musique. Pourquoi cette décision brutale ? La réponse est à trouver du côté des secrets et des non-dits. Avec une plume aussi élégante qu'efficace, l'auteur déroule son récit au milieu de la guerre coloniale entre le Portugal et l'Angola, et de la révolution des œillets. Impossible à lâcher. C.S.

**Viviane Hamy, 230 p., 19 €.**

LE COUP DE CŒUR

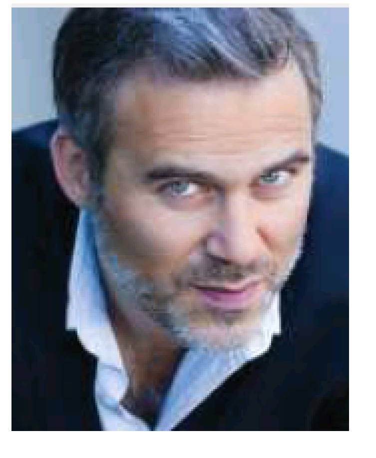
# L'Ambition ou l'Épopée de soi

## de Vincent Cespedes

L'ambition a mauvaise presse, à l'image de Rastignac, héros de *La Comédie humaine* de Balzac[1], prêt à tout pour arriver à ses fins. Mais, depuis le XIXe siècle, les choses ont bien changé : aujourd'hui, note le philosophe Vincent Cespedes dans son nouveau livre, **l'ambition est « une bénédiction maudite : personne n'en veut, tout le monde l'espère ».** Cumulant les paradoxes et ne bénéficiant pas d'une réelle théorisation jusqu'à présent, le terme nous fait véritablement « tourner en rond », selon son étymologie (du latin *ambire*, « aller autour »). Pourtant, les choses ne sont pas si simples, et il ne suffit pas de rejeter l'ambition en bloc ou, au contraire, de la chercher à tout prix. Comme le relève l'auteur de cet essai richement référencé, « le mot "ambition" est philosophiquement excitant. Il glace d'effroi façon danger et brûle vif façon désir… Il évoque pêle-mêle les conquérants sanguinaires de la guerre et les grands visionnaires de la paix ; les courtisans du prince, s'arrachant des miettes de pouvoir, et les courtisans au cœur pur, en quête du baiser ». Loin d'en faire un défaut caractéristique du genre humain, Vincent Cespedes lui rend ses lettres de noblesse. Ainsi, l'ambition est ce qui confère à la passion une valeur vitale ; elle est gage d'optimisme et repose sur une volonté de fer, véritable « métavouloir ». Dès lors, après lecture de cette épopée philosophique, elle n'apparaît plus comme un mal dont il faut guérir, mais bel et bien comme une possibilité de réalisation ouvrant le champ de tous les possibles. Comme le rappelait Emil Cioran, « la vie est un état d'ambition. La taupe qui creuse ses couloirs est ambitieuse. L'ambition est en effet partout, et on en voit les traces jusque sur le visage des morts[2] ». ELSA GODART

*1. In* Le Père Goriot *(Flammarion, "Étonnants Classiques", 2012).*
*2. In* De l'inconvénient d'être né *(Gallimard, "Folio", 1989).*

**Flammarion, 308 p., 19 €.**



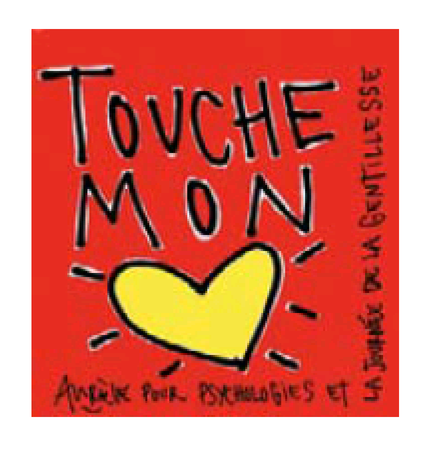
**Philosophe et essayiste, Vincent Cespedes a décidé de renoncer à la carrière professorale pour se consacrer à l'écriture. Auteur de nombreux ouvrages, dont *L'Homme expliqué aux femmes* (J'ai lu, 2012), il parcourt le monde et anime de nombreuses conférences.**

GIANPAOLO PAGNI

GIANPAOLO PAGNI POUR PSYCHOLOGIES, PHILIPPE MATSAS/FLAMMARION

# **La gentillesse :** c'est bienfait pour vous.

**Mercredi 13 novembre** - JOURNÉE MONDIALE DE LA GENTILLESSE




Pour participer à nos actions et les partager :
journée-de-la-gentillesse.psychologies.com






## Le loup est revenu
d'Anne Vallaeys

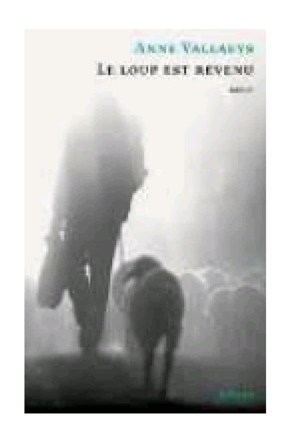
**ÉCOLOGIE** Naguère, le loup était « le » monstre, bête du diable emportant brebis et enfants. Pourchassé, il fut éradiqué. Le XXe siècle advenu, pollué et menacé, les Occidentaux en vinrent à fantasmer une nature idéale et vertueuse, assassinée par ses enfants. Le loup fut présenté comme une victime. Anne Vallaeys a mené l'enquête dans les Alpes du Sud. Éleveurs et bergers demandent si la réintroduction du loup doit se faire au prix de leur survie. L'auteure démonte les stéréotypes : oui, le loup est un prédateur qui fait son métier de loup ; oui, la nature est brutale ; et oui, jouer le loup contre les humains ne revient qu'à créer de nouveaux mythes, tout aussi falsificateurs. CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL

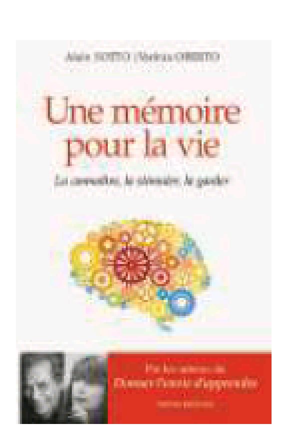
**Fayard, 300 p., 19 €.**

## Une mémoire pour la vie
d'Alain Sotto et Varinia Oberto

**SCIENCES** Notre mémoire d'humain est « une grande pensée plutôt qu'une grande machine ». Autobiographique, elle voyage dans le temps, contrairement à la mémoire des animaux, même ceux qui disposent d'une conscience étendue. Nos premiers souvenirs guident nos habitudes, et nous réaménageons tous les autres en fonction du moment présent et des émotions qui leur sont liées. Les auteurs décrivent, avec un vrai talent de conteurs, ces mécanismes toujours en mouvement, soulignant le rôle des images mentales tant dans l'apprentissage que pour accéder à nos stocks de données. Un livre que l'on n'oublie pas ! M.-F.V.

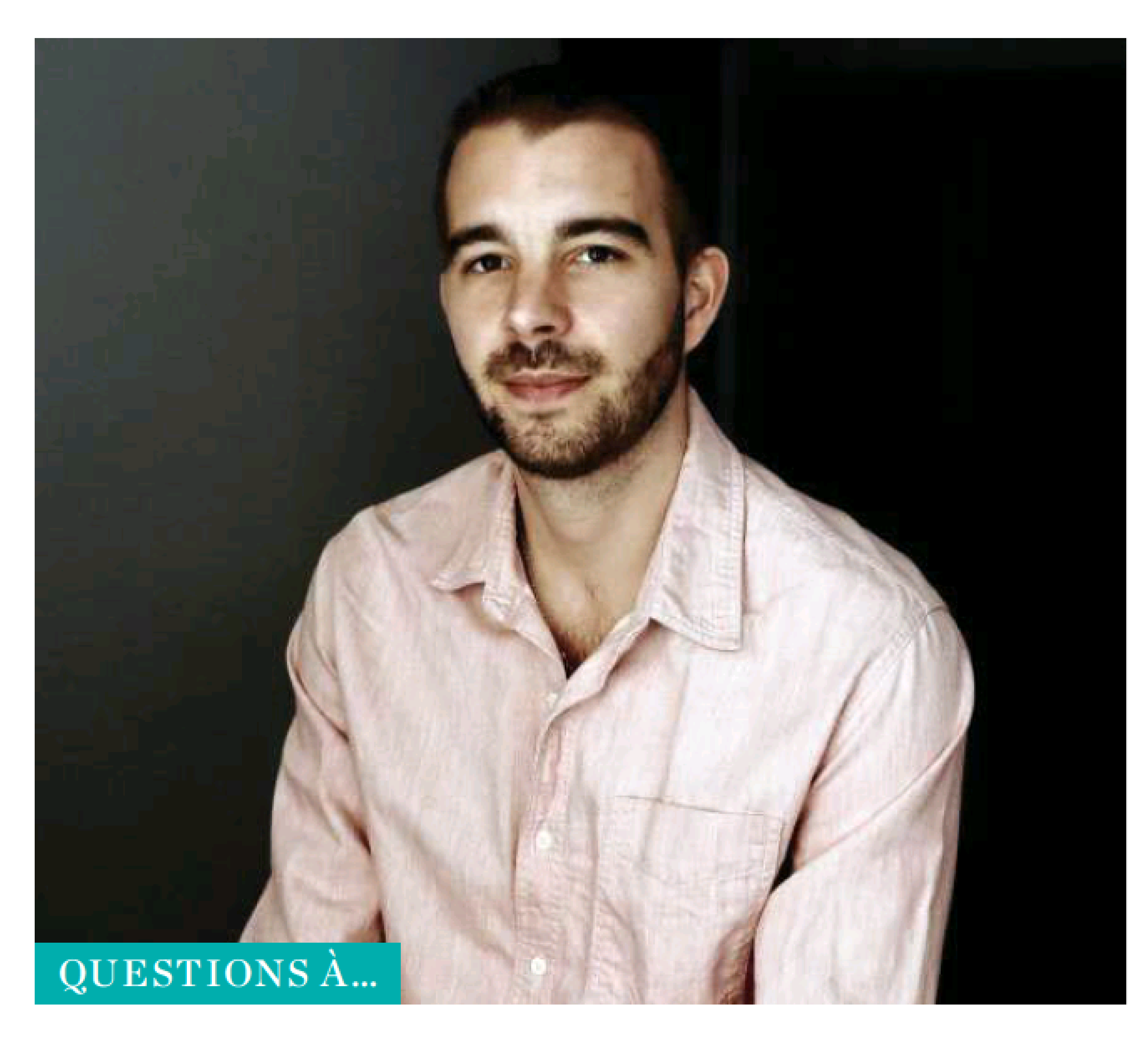
**Ixelles Éditions, 288 p., 17,90 €.**










BRUNO CHAROY/ÉDITIONS FAYARD

MATTHIEU MÉGEVAND, PHILOSOPHE ET ÉCRIVAIN

# « Au-delà des mots reste l'espérance »

Le 13 mars 2012, à Sierre, en Suisse, un autocar se renverse. Vingt-deux enfants périssent dans cet accident demeuré inexpliqué. C'est la sidération. Comment continuer à penser quand les mots ne suffisent plus ? Comment avancer quand l'irrationnel est plus fort que tout ? Le philosophe Matthieu Mégevand tente de comprendre.

**Qu'est-ce qui vous a poussé à mener ce projet ?**
Face à cette tragédie, les mêmes mots – horrible, affreux, douleur, compassion… – revenaient sans cesse et montraient leurs limites. Je me suis demandé si la littérature n'avait pas quelque chose à dire de plus, si elle ne pouvait pas s'emparer de cette problématique a priori insoluble.

**Mais on ne peut pas mettre de mots sur l'indicible…**
Les mots ne peuvent pas abdiquer aussi rapidement, ils doivent livrer bataille pour tenter de proposer des pistes et dépasser l'ineffable que constitue la mort. Ici, le narrateur se tourne vers la philosophie, la théologie, mais également vers la poésie, la musique, le cinéma, pour se nourrir de substances, de matériaux qui l'aideraient à combattre l'absurdité. Évidemment, dans ce genre de quête, il n'y a jamais de réponse définitive ou absolue.

**Qu'apprend le narrateur au final ?**
L'expérience de la mortalité. Elle constitue l'unique point commun et la seule certitude que nous partageons tous. Elle est sans doute l'essence même de notre existence. Mais, au-delà des mots, après les mots reste la grâce. Et l'espérance.

**Propos recueillis par ELSA GODART**

***Ce qu'il reste des mots* de Matthieu Mégevand, Fayard, 208 p., 17 €.**

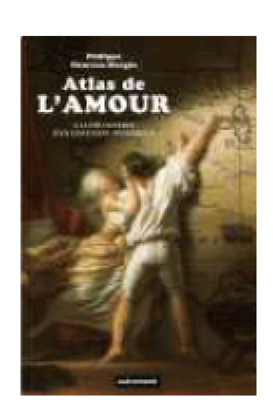


LECTURES CROISÉES

# Soif d'amour

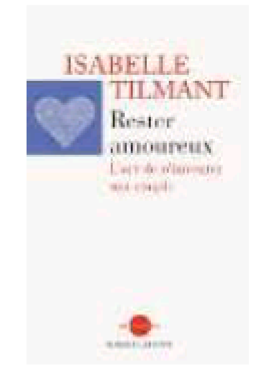
**L'amour reste notre grande affaire. Livres, magazines, émissions de télé ne cessent de nous abreuver de recommandations, de réflexions, de découvertes au sujet de l'universelle passion…** Et nous n'en avons jamais assez. À cela une raison simple : l'amour est au fondement de notre humanité. Il nous exalte comme il nous torture, nous élève autant qu'il nous anéantit, nous rend vivants autant qu'il nous mortifie. Pour parvenir à survivre dans les eaux troubles des vibrations de nos cœurs, voici trois ouvrages formidables. L'*Atlas de l'amour* de Philippe Thureau-Dangin se dévore avec les yeux comme une gourmandise. Cet ouvrage répertorie tous les registres amoureux et nous permet de distinguer le désir de la passion ou la tendresse de la sexualité, tout en nous offrant de riches illustrations qui viennent nourrir nos fantasmes. Dans la cartographie de Thureau-Dangin figure aussi la douleur du chagrin d'amour, que le psychopédagogue Bruno Humbeeck décortique de l'enfance à l'âge adulte dans *Un chagrin d'amour peut nous aider à grandir*. Il soutient la thèse que cette souffrance particulière peut nous amener sur le chemin de la maturité amoureuse.
Mais l'idéal, c'est de *Rester amoureux* ! La psychothérapeute Isabelle Tilmant nous offre d'innombrables pistes théoriques et pratiques pour que, comme dans les contes de fées, amour rime (enfin) avec toujours… **E.G.**

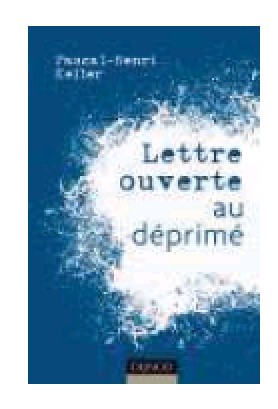
***Atlas de l'amour* de Philippe Thureau-Dangin, Autrement, 130 p., 25 €.**
***Un chagrin d'amour peut aider à grandir* de Bruno Humbeeck, Odile Jacob, 240 p., 21,90 €.**
***Rester amoureux* d'Isabelle Tilmant, Robert Laffont, 300 p., 21 €.**













## Lettre ouverte au déprimé
de Pascal-Henri Keller

**PSYCHIATRIE** Écoute-t-on votre mal-être singulier ou bien vous a-t-on rapidement traité par antidépresseurs ? Savez-vous que le risque suicidaire lié à la prise de certains psychotropes n'apparaît pas dans la notice destinée au patient ? Pas plus que les expérimentations animales qui concluent à leur efficacité. L'auteur de cet essai très argumenté, professeur de psychologie clinique et psychanalyste, donne le choix d'aller mieux par d'autres moyens que des médicaments. À lire avant d'avaler (ou de prescrire) n'importe quoi. **MARIE-FRANCE VIGOR**

**Dunod, 160 p., 9,80 €.**

**Signalons aussi *Sommes-nous tous des malades mentaux ?* d'Allen Frances, Odile Jacob, 432 p., 24,90 €.**

## La Mélodie du tic-tac
de Pierre Cassou-Noguès

**PHILOSOPHIE** Comme nous craignons de perdre notre précieux temps, toujours trop pressés que nous sommes ! Pourtant, il est bon de flâner, procrastiner, dormir… De s'alléger du fardeau de nos montres. L'éloge du « temps perdu, du temps volé, du temps que l'on tue, de l'inactivité », voilà ce que nous offre le philosophe Pierre Cassou-Noguès. Pourtant, sous ses airs aériens, l'auteur rappelle très sérieusement que « l'inactivité est au fondement même de la philosophie ». **E.G.**

**Flammarion, 304 p., 18 €.**

RETROUVEZ LA SUITE DE NOTRE SÉLECTION LIVRES P.220

BETSIE VAN DER MEER/STONE/GETTY IMAGES



Des amandes…
Pour être au top
et y rester !
Destination lointaine ou court déplacement ?
Pour garder votre vitalité, croquez une poignée
d'amandes. Riches en magnésium, vitamine E,
calcium et fibres, elles sont aussi une source
naturelle de protéines. Saines et délicieuses…
Tout au long du trajet, vous pouvez compter
sur les amandes.
Découvrez tous les bienfaits des amandes sur AlmondBoard.fr
california
almonds®
AlmondBoard.fr
© 2013 Almond Board of California. Tous droits réservés.

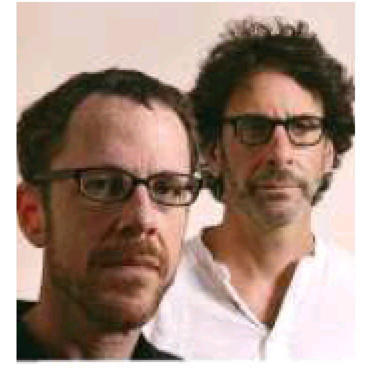
*Oscar Isaac en chanteur folk dans l'univers musical de Greenwich Village en 1961.*

TROIS RAISONS DE VOIR

# Inside Llewyn Davis d'Ethan et Joel Coen

**1. Un bain de culture folk.** À travers l'histoire de Llewyn Davis, chanteur folk imaginaire très librement inspiré du vrai Dave Van Ronk, les frères Coen recréent l'ambiance de Greenwich Village en 1961. Juste avant qu'un certain Bob Dylan impose une musique réservée avant lui à quelques cercles. Les images éclairées par Bruno Delbonnet, le directeur de la photo du *Fabuleux Destin d'Amélie Poulain* (de Jean-Pierre Jeunet, 2001), donnent de la densité à la reconstitution, mais ce sont surtout les chansons, filmées dans leur intégralité et interprétées live sur le plateau par les comédiens, qui permettent aux spectateurs de revivre cette époque.
**2. Un antihéros savoureux.** Pour autant, nul besoin d'être fan de folk pour apprécier le spectacle. Avec les frères Coen aux commandes, l'histoire est forcément drôle, décalée et construite autour d'un protagoniste haut en couleur. Ainsi, Llewyn Davis préfère squatter le canapé des copains plutôt que faire le moindre compromis artistique. En revanche, coucher avec la femme de celui qui l'héberge ou humilier les hôtes qui le nourrissent ne lui posent aucun problème. Toute l'histoire est vue à travers le prisme de ce loser flamboyant et insupportable, qui séduit par son inconscience, son égoïste mauvaise foi et son charme désabusé.
**3. Une *Odyssée* américaine.** Construit en boucle à partir du passage à tabac de son antihéros, le film a la logique du cauchemar et la forme paradoxale d'un remake de *L'Odyssée* d'Homère. Avec la recherche du chat Ulysse et une improbable audition à Chicago comme moteurs d'une quête existentielle, pour un personnage qui doit affronter ses propres démons. On rit aux tribulations de cet artiste geignard. Mais, à travers gags et chansons qui revisitent le rêve américain, le film nous interroge sur notre capacité à trouver du sens à l'apparente absurdité de l'existence. PHILIPPE ROUYER

**Avec Oscar Isaac, Carey Mulligan, John Goodman. En salles le 6 novembre.**



Dès leur premier long-métrage, *Sang pour sang*, en 1985, les frères Ethan et Joel Coen ont imposé leur goût de l'absurde et de l'humour noir. Adeptes du polar, de *Fargo* (1996) à *No Country for Old Men* (2008), ils aiment aussi signer des films plus inclassables, comme *O'Brother* (2000), version country de *L'Odyssée*, à laquelle *Inside Llewyn Davis* fait écho.

ALISON ROSA. CARLO ALLEGRI/AP/SIPA

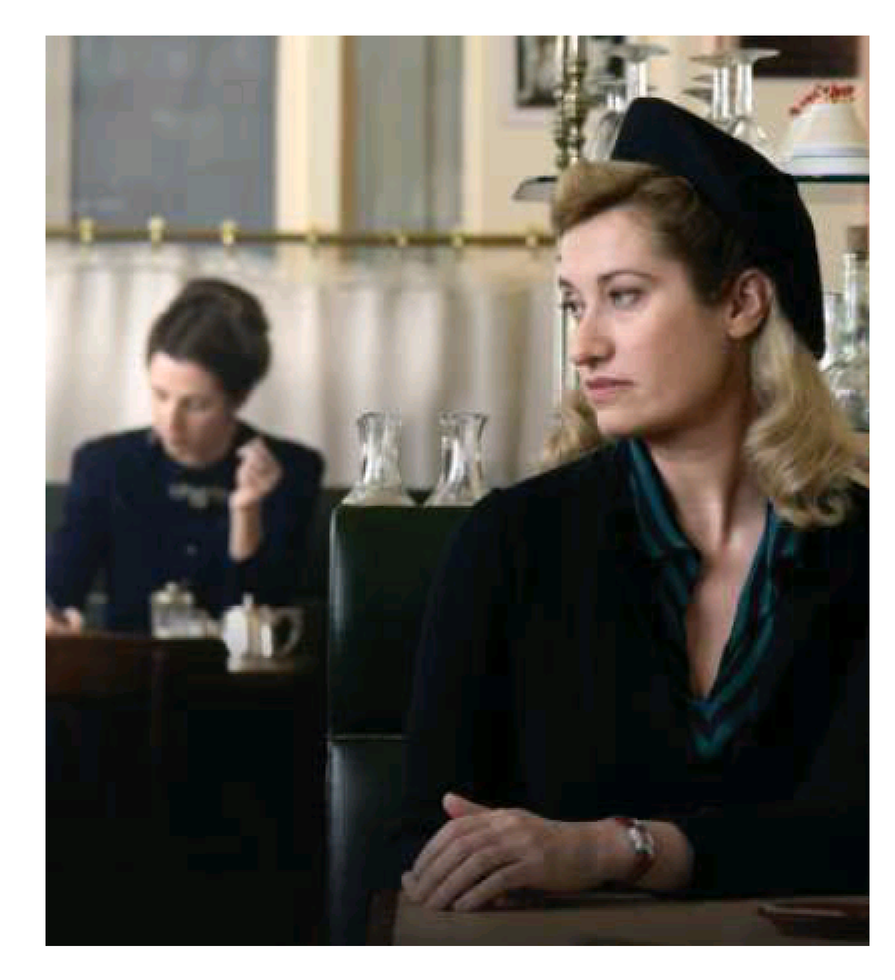



Depuis plus de 30 ans, les chaussures pour enfants de 0 à 14 ans préférées des mamans italiennes s'appellent Primigi. Parce qu'elles sont uniques par leur qualité, leur style, le soin apporté aux détails. Avec en plus le système exclusif Primigi System, pour le plus grand bien-être en toute situation. Vous pouvez également les choisir avec membrane GORE-TEX®, pour assurer à votre enfant une meilleure évacuation de la transpiration et imperméabilité dans toutes les conditions climatiques. Parce que chaque enfant est unique, et Primigi le sait.

PORTRAIT

# Emmanuelle Devos, femme libérée

**É**gérie d'Arnaud Desplechin, qui l'a dirigée dans presque tous ses films, avant d'en faire la troublante héroïne de *Rois et Reine* (2004), Emmanuelle Devos a interprété avec la même aisance la femme sourde et complexée de *Sur mes lèvres* (de Jacques Audiard, 2001) et l'amoureuse qui ose aller au bout de ses pulsions dans *Le Temps de l'aventure* (de Jérôme Bonnell, 2013). À la fois charnelle et cérébrale, elle peut tout jouer grâce à sa capacité à faire jaillir la vérité de ses personnages. C'est ainsi que, **dans *Violette*, elle incarne les contradictions de Violette Leduc, écrivaine féministe qui a trouvé son inspiration dans sa frustration et ses souffrances.** Pour définir cette amoureuse éconduite de Simone de Beauvoir, qui l'a néanmoins aidée à se faire publier, Emmanuelle Devos emploie le néologisme très évocateur « attachiante ». Cette vision lucide du personnage et son charisme ont permis au réalisateur Martin Provost de réitérer l'exploit de sa belle collaboration avec Yolande Moreau sur *Séraphine* (2008), à savoir déjouer les pièges du film d'époque en signant un beau portrait de femme et d'artiste. Pour mieux nous faire partager l'obsession de Violette, qui se trouvait laide,



Emmanuelle Devos s'est affublée d'un gros nez. Mais l'essentiel est ailleurs : dans sa manière d'incarner l'inextinguible force de vie qui pousse son personnage à défendre pour les femmes une (bi)sexualité libre et un droit à disposer de son corps à une époque où l'avortement était interdit. **P. R.**

**Avec Emmanuelle Devos, Sandrine Kiberlain, Olivier Gourmet. En salles le 6 novembre.**

## La Vénus à la fourrure de Roman Polanski

**O**ublions les clichés du sadomasochisme ! Avec beaucoup d'humour et de dérision, Roman Polanski signe une libre adaptation du classique littéraire de Leopold von Sacher-Masoch (Pocket, "Best", 2013) en filmant, en huis clos sur une scène de théâtre, les relations ambiguës entre un metteur en scène prétentieux et une comédienne plus subtile que ne laissaient présager ses manières vulgaires. Comment la petite actrice glisse-t-elle dans la peau de son personnage de dominatrice pour finir en déesse de l'amour ? C'est tout le charme de cet affrontement superbement interprété par Emmanuelle Seigner, compagne dans la vie de Roman Polanski, lequel joue ici de sa ressemblance physique avec Mathieu Amalric pour renforcer le jeu de miroirs. De clins d'œil en contrepoints ironiques, ce sont des siècles de domination masculine que remet en question ce précis de féminisme aux allures de comédie mordante. **P. R.**

*Emmanuelle Seigner et Mathieu Amalric dans un huis clos envoûtant.*

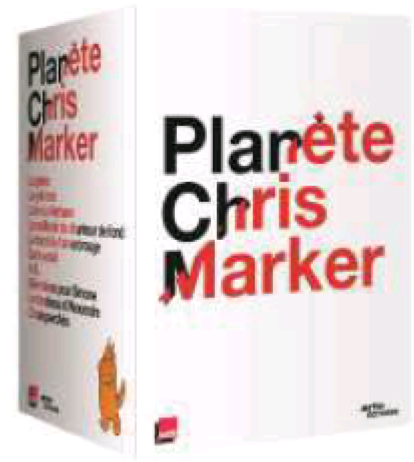
**Avec Emmanuelle Seigner et Mathieu Amalric. En salles le 13 novembre.**

DVD

### Planète Chris Marker

**Une rétrospective au Centre Pompidou, à Paris, et quatorze DVD rendent enfin plus accessible l'œuvre atypique de Chris Marker. Les films de ce réalisateur français, également photographe, poète et plasticien, bousculent les conventions pour ouvrir de nouvelles perspectives au reportage géographique (*Lettres de Sibérie*, 1958) et au cinéma militant (*Le fond de l'air est rouge*, 1977), quand ils ne déplacent pas la frontière entre fiction et documentaire (*Sans soleil*, 1982). Chris Marker nous touche en mettant en regard l'individuel et le collectif dans l'évocation du temps qui passe. Qu'il s'agisse d'un récit de science-fiction qui s'engouffre dans le futur pour décrypter les souvenirs d'un homme hanté par une image de son enfance (*La Jetée*, 1962) ou d'une promenade dans le Paris de 1962 (*Le Joli Mai*, 1963).** **P. R.**

**Un coffret Arte de dix DVD et quatre DVD à l'unité, Tamasa.**




MICHAEL CROTTO, GUY FERRANDIS

LA PHRASE QUI GUIDE

# Marie-Josée Croze

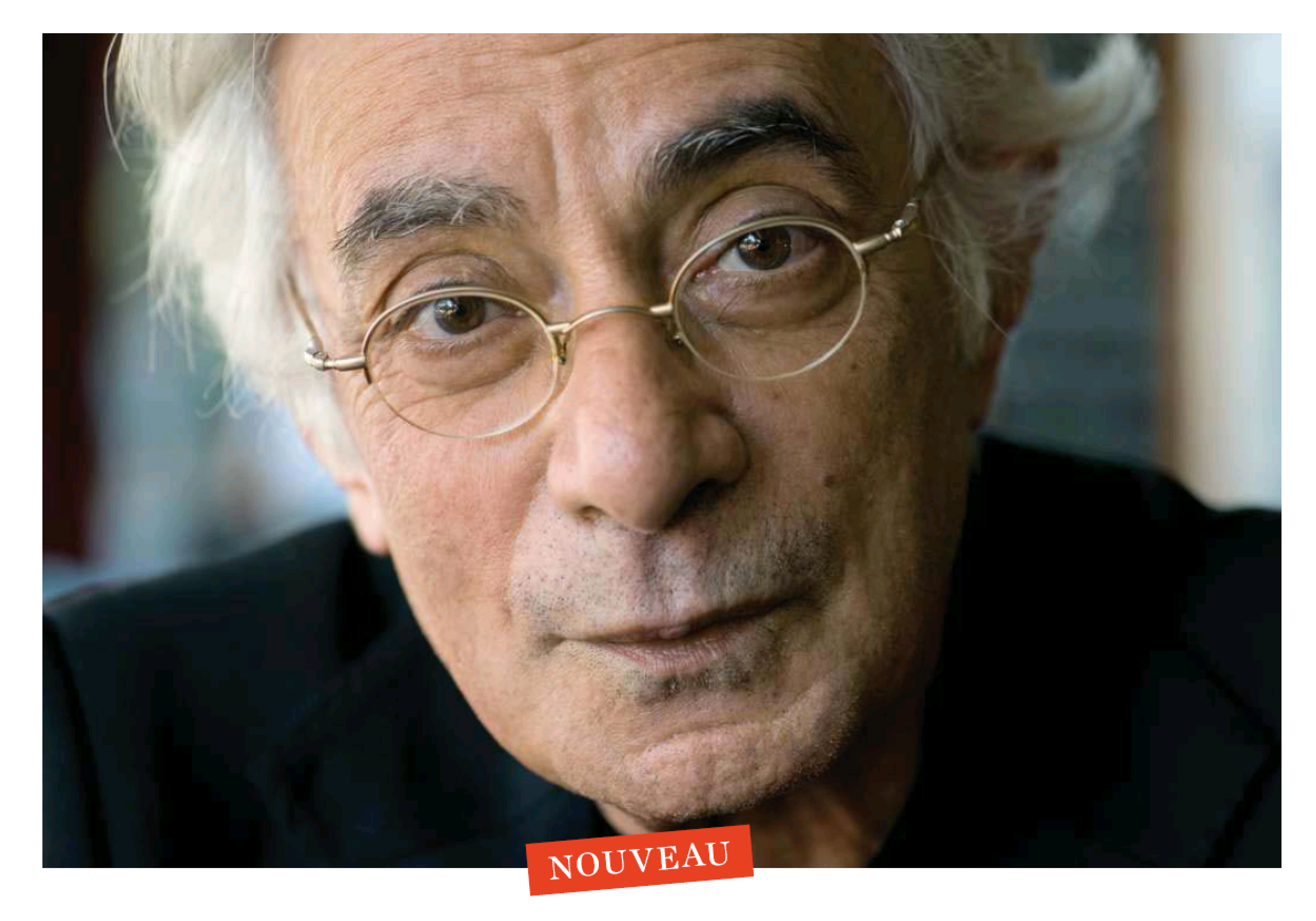
## « Le point de démence de quelqu'un, c'est la source même de son charme »

GILLES DELEUZE[1]

« **L**ongtemps, j'ai cru qu'il fallait se battre contre soi-même pour tenter d'être comme tout le monde, mais je n'y arrivais pas et je souffrais d'avoir tant de mal à m'adapter. Puis j'ai commencé à prendre des cours de théâtre, et j'ai découvert que mon hypersensibilité pouvait être mon alliée. Cette phrase de Deleuze me touche par sa bienveillance : alors que le discours général incite à la maîtrise de soi, elle invite à assumer ses failles et ses faiblesses. C'est ainsi que l'on touche l'autre et que l'on peut s'épanouir. Cela étant, je ne suis pas de ceux qui fuient la psy sous prétexte que leurs difficultés intérieures font leur talent ; on ne peut pas être un bon acteur en étant bourré de nœuds. L'hypnose, par exemple, m'a aidée. Non pas à guérir toute ma “démence”, mais à en retrouver quelques clés que j'avais perdues, quelque part dans mon enfance. » **Propos recueillis par ANNE LAURE GANNAC**

*1. Philosophe français (1925-1995). Citation extraite du film* L'Abécédaire de Gilles Deleuze *de Pierre-André Boutang (DVD, Montparnasse, 2004).*

**MARIE-JOSÉE CROZE, comédienne, joue au Théâtre de la Madeleine, à Paris, dans *Mensonges d'États*, pièce de Xavier Daugreilh mise en scène par Nicolas Briançon, depuis le 20 septembre.**



NOUVEAU

# « Nos rêves nous aident à agir »

**Tobie Nathan,** professeur de psychologie et ethnopsychiatre

PROPOS RECUEILLIS PAR ISABELLE TAUBES

EMANUELE SCORCELLETTI POUR PSYCHOLOGIES

**N**ous inaugurons une nouvelle rubrique, dans laquelle Tobie Nathan, auteur de *La Nouvelle Interprétation des rêves* (« Pour aller plus loin », p. 60), décodera l'un des vôtres. Il nous explique sa conception de la vie onirique et sa méthode de travail, qui, loin d'être un simple déchiffrage, apporte une aide à la décision et permet d'y voir plus clair dans les moments difficiles que nous traversons tous.

**Psychologies : Pour les freudiens, les rêves nous mettent en contact avec des désirs inconscients de l'enfance, du passé ; pour vous, ils nous entraînent vers le futur. Est-ce bien cela ?**

**Tobie Nathan :** Oui, un rêve est une réflexion ultrarapide qui tente de dessiner des solutions aux questions de la veille restées en suspens. Je parle de problèmes actuels, concrets – « Aurai-je ou non ce travail ? » – ou de choix d'existence qui engagent l'avenir – « Dois-je ou non me marier ? » C'est pendant son sommeil que le chimiste allemand Kekulé trouva la structure moléculaire du benzène. C'est ainsi que j'ai écrit que le rêve est un « brouillon du lendemain »... Cette conception des rêves remonte à l'Antiquité, et même bien au-delà. Un exemple célèbre : Jules César se demande s'il doit ou non s'emparer de Rome, il hésite. C'est alors qu'il rêve qu'il couche avec sa mère. Il consulte un interprète, qui déclare : « Ta mère, c'est Rome, alors oui, tu prendras Rome. » Le lendemain, il franchit le Rubicon avec ses légions. On reconnaît une interprétation juste à ses effets dans la vie du rêveur ; si elle est fausse, rien ne se passe. Imaginons que César soit tombé sur un psy freudien ou lacanien. Il lui aurait dit : « Mon cher, parlez-moi de vos désirs sexuels pour votre maman. » La face du monde en aurait été changée. Ça n'aurait peut-être pas été pire, remarquez.

**Mais il y a quelque chose de l'ordre de la divination dans votre conception des rêves, non ?**

**T.N. :** Je préfère parler de « prédictivité », car la divination repose sur la connaissance de l'invisible. Une femme me raconte un rêve duquel je déduis qu'elle sera enceinte dans >>>

>>> l'année. Ce n'est pas de la magie. J'ai pu entendre que cette femme avait peur d'être enceinte, était méfiante, qu'elle n'était pas certaine d'avoir rencontré le bon partenaire. Elle doute dans sa vie éveillée. Mais le rêve, lui, me dit qu'en fait elle s'est posée, que l'homme avec qui elle vit est le bon. Il se situe un pas plus loin qu'elle. En tant qu'interprète, je dois proposer ce savoir à la rêveuse. Et, du même coup, je l'aide aussi à se décider. Il faut d'ailleurs être conscient de cette influence qu'exerce l'interprète, qui, délibérément, accepte d'endosser une responsabilité dans la vie de quelqu'un d'autre : ses paroles contribueront à la survenue des événements. Ensuite, soit cette femme tombera enceinte, effectivement, soit elle ne tombera pas enceinte… Elle pourra alors revenir vers moi, me dire que je m'étais trompé. Une interprétation engage celui qui la donne.

**Y a-t-il toujours besoin d'un interprète, ne peut-on procéder seul ?**

**T.N. :** Vous pouvez trouver des pistes, réfléchir sur les images, vous interroger sur les émotions ressenties dans le rêve, et tout cela aide beaucoup. Mais non, personne ne peut interpréter ses propres songes. Parce que dès que vous essayez de le faire, vous produisez un nouveau scénario, vous relancez la machine à penser. Et c'est le cercle infernal, ça ne s'arrête jamais. D'où la nécessité qu'un interprète tranche parmi les hypothèses, parmi les solutions possibles et propose celle qui vous convient aujourd'hui… Il vous dit en quelque sorte : « On va se fixer là et travailler. »

**Que penser de toutes ces « clés des songes » qui proposent des interprétations sur Internet ? Vous avez rêvé d'un chien – ou d'un serpent –, ça veut dire que…**

**T.N. :** Un rêve est toujours une production individuelle, qui se nourrit de la culture du rêveur et de sa langue. Or ces grilles de lecture qui circulent sur la Toile ou dans des livres viennent pour la plupart de la Grèce antique, qui elle-même n'avait pas reculé devant quelques emprunts à d'autres cultures. Elles avaient bien un sens dans leur monde de naissance, mais elles ont été vidées de leur substance en débarquant dans d'autres. Prenez les rêves de dents : vous les perdez, elles se diluent comme du sable dans votre bouche, etc. Sur Internet, on vous annonce que vous allez perdre quelqu'un, qu'une personne de votre entourage va mourir. Eh bien cette idée-là sort tout droit de l'*Onirocriticon* d'Artémidore de Daldis, un auteur grec du IIe siècle après J.-C., le modèle de toutes les clés des songes. Vous savez pourquoi ? Pour bâtir la ville de Thèbes, le héros Cadmos dut tuer un dragon. Il planta ensuite les dents du monstre dans la terre, et de ces dents semées sortirent des géants, ancêtres des Thébains. D'où l'équivalence dent-graine d'humain-personne qui n'avait de sens que pour les Grecs… Alors, effectivement, on repère des thèmes récurrents dans les rêves. Vous perdez votre portefeuille, votre sac à main ? Le rêve vous prévient d'un changement imminent. Vous êtes piqué par un serpent ? Il vous signale un danger. Mais quel changement, quel danger ? Si le rêve vous envoie ces messages, c'est précisément parce que, à l'état de veille, vous ne vous en rendez pas compte. Comme je vous le disais, vous pouvez aller assez loin dans l'exploration de vos songes, mais vous ne saurez pas trancher, prendre une décision. Vous ne pourrez jamais être votre propre interprète. Et votre entourage est toujours trop impliqué pour vous être d'un grand secours.

**Un rêve doit déboucher sur un conseil et une action, dites-vous encore…**

**T.N. :** Si je vous dis : « Votre rêve montre que vous êtes fâchée avec votre fille pour des histoires d'argent depuis deux mois », qu'allez-vous en faire ? Rien ! La matière du rêve n'est pas destinée à rester dans la tête, sa fonction est de nous aider à agir. Et, pour cela, j'ai besoin de savoir qui est le rêveur, d'où il vient, quelles sont les pensées de son monde, ce qu'il fait dans la vie. Revenons chez Artémidore de Daldis : un homme rêve qu'il est chauve. Si cet homme est jongleur, le rêve signifie qu'il pourrait bien réussir à présenter son numéro devant l'empereur ; je lui conseillerais donc de continuer à s'exercer. Car, quand il avait l'honneur de se produire devant le souverain, un jongleur devait se raser la tête. Le rêveur est commerçant ? Il pourrait bien se retrouver en prison : à l'époque d'Artémidore, les prisonniers avaient le crâne rasé. Sans doute a-t-il commis quelques entorses à la loi, il doit dorénavant se montrer plus prudent.

**Que peut attendre le rêveur qui soumettra son rêve à Tobie Nathan ?**

**T.N. :** La lecture du rêve ne suffit pas pour produire une interprétation, et encore moins pour donner un conseil, je pense avoir été clair sur ce point. Un entretien téléphonique, un contact réel, est indispensable pour savoir qui est le rêveur. Après avoir échangé avec lui, je lui restituerai ce que j'ai compris de son rêve et ce qu'il peut en faire dans la réalité. Une interprétation doit déboucher sur une action, qui elle-même produira un changement. Du moins, il faut l'espérer…

POUR ALLER PLUS LOIN

**Rendez-vous** Chaque mois, *Psychologies* et la Fnac vous invitent à rencontrer une personnalité interviewée dans le magazine. À l'occasion de




la sortie de son dernier ouvrage, *Philtre d'amour*, retrouvez Tobie Nathan à la Fnac Montparnasse, à Paris, le 21 novembre à 18 heures.

**À lire** ***La Nouvelle Interprétation des rêves*** de Tobie Nathan. Fruit de l'expérience de thérapeute de l'auteur, cet ouvrage révolutionne nos conceptions dans ce domaine (Odile Jacob, "Poches", 2013).

J'AI RÊVÉ QUE…

# Ma maison était attaquée

Chaque mois, **Tobie Nathan** décrypte le rêve d'un lecteur ou d'une lectrice



LE RÉCIT DE MARA, 49 ANS

**« Je suis dans une maison, style grand mas provençal. Tout va bien. Soudain, j'entends des coups de feu. Je m'approche de la porte et je vois que la maison est attaquée par deux hommes, dont j'ai la certitude qu'ils sont là pour me tuer. Je l'entrouvre et je vois mon amie Mathilde, allongée derrière de gros sacs de sable, qui tire au fusil sans s'arrêter. Je reste à l'abri parce que je me dis que, là, je suis en sécurité et, en même temps, je suis tiraillée entre l'idée de la rejoindre pour lui venir en aide et le sentiment que cela ne sert à rien, sinon à me faire tuer. Brusquement, les tueurs la saisissent par les bras et les jambes – elle se retrouve comme écartelée – et lui posent une grenade dégoupillée sur le ventre. Et là, je me force à me réveiller pour sortir de ce rêve… »**

LE DÉCODAGE DE TOBIE NATHAN : « Comment se fait-il, Mara, que vous, une femme tranquille, positive, qui a une vie de famille heureuse, fassiez un rêve qui, vous le reconnaissez vous-même, est une véritable scène de thriller ? Il vient vous rappeler qu'il n'est pas facile de quitter des gens que l'on a aimés et protégés durant des années, même si c'est pour se consacrer à de nouveaux projets enthousiasmants.

L'atmosphère anxieuse qui imprègne ce rêve traduit, en l'exacerbant, votre propre inquiétude de quitter le poste de chef de service que vous occupez depuis plusieurs années. Mathilde, cette salariée de votre entreprise qui, m'avez-vous dit, représente pour vous la stabilité, est en danger. C'est une façon de traduire le climat d'insécurité, de stress, de violence larvée que vous ressentez dans votre travail. Mais vous prenez la saine décision de vous enfuir et vous échappez aux assassins…

En fait, ce n'est pas tant pour vous que vous êtes inquiète, n'est-ce pas ? Mais pour vos collaborateurs que vous laissez aux prises avec des supérieurs hiérarchiques de plus en plus durs… “Qui les protégera quand je ne serai plus là ?” vous demandez-vous dans ce rêve. Il répond en vous montrant que vous devez d'abord songer à vous protéger. Mais cette question vous taraude. Quelques nuits plus tôt, vous aviez rêvé que vous abandonniez votre bébé… Votre bébé ? Ce sont bien les membres de votre équipe qui se sont effondrés en larmes en apprenant votre départ, tandis que vous reteniez les vôtres.

Vous les avez réunis pour les prévenir, mais leur avez-vous vraiment dit tout ce que vous avez sur le cœur ? La culpabilité qui traverse le rêve me fait dire que non. Je pense également que sa violence extrême exprime, au-delà du stress professionnel, un sentiment de colère que vous vous efforcez d'ignorer. Aussi, je vous conseillerai de formuler ces reproches dont vous m'avez fait part et que vous n'avez pas osé exprimer à certains collègues : leur manque de courage face à des situations inacceptables, leur passivité qui, loin de les mettre à l'abri, risque selon vous de leur exploser à la figure, telle la grenade du rêve. Faites-le, Mara ! Dites-leur. Et vous pourrez partir tranquille. »

ÉCRIVEZ À TOBIE NATHAN

Un rêve vous intrigue, vous angoisse, se répète. Écrivez-le, sans oublier d'indiquer votre numéro de téléphone pour qu'il puisse s'entretenir avec vous.

**Par courrier** Psychologies magazine, Tobie Nathan, 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret.

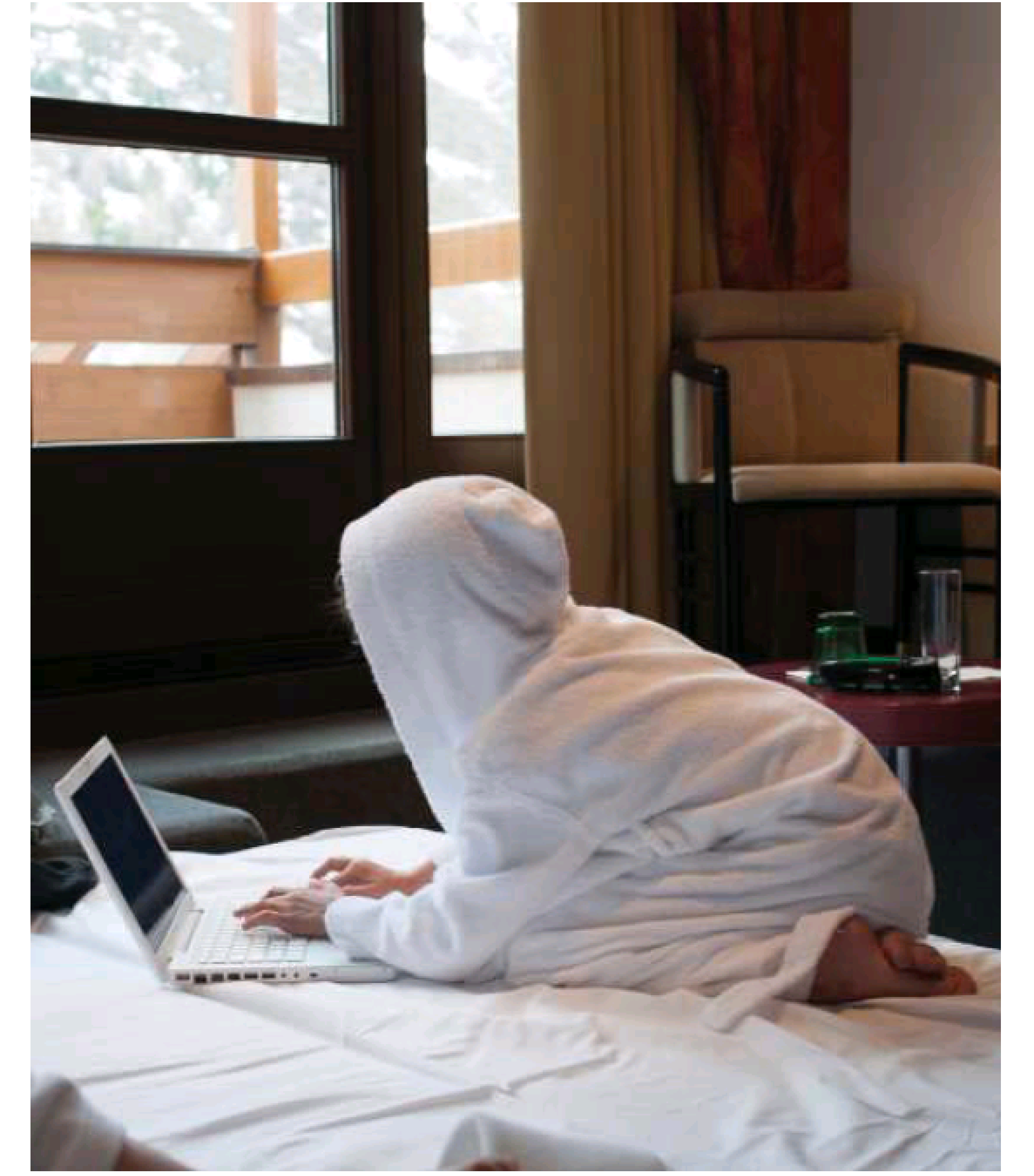
**Par e-mail** tobie@psychologies.com.

SÉVERINE SCAGLIA/COSTUME 3 PIÈCES

QUE FAIRE ?

# Mon enfant a vu des images porno

Avec **Alain Héril,** sexothérapeute et psychanalyste



Votre enfant de 8 ans a un comportement étrange : il traite sa sœur de « salope », se masturbe avec ses peluches… Interloqué, vous l'interrogez. Il avoue, en toute ingénuité, qu'il a vu un film porno sur Internet.

**Questionner sans culpabiliser.** « Les enfants d'aujourd'hui baignent dans un univers beaucoup plus sexualisé qu'autrefois, qui peut accélérer leur curiosité, constate Alain Héril. Un enfant peut être tenté de s'informer sur Internet et tomber sur des sites porno. Ou découvrir ces images par hasard, parce qu'un frère aîné a visité ces sites avant lui. Leur impact sur un jeune enfant est d'une grande violence et peut perturber la construction de sa sexualité. Par ses gestes ou ses mots déplacés, il cherche à comprendre ce qu'il a vu et interpelle ses parents. Vous ne devez pas les minimiser, mais réagir avec fermeté – on ne se caresse pas en public, on ne traite pas sa sœur de "pute" –, sans pour autant le culpabiliser, pour éviter qu'il associe la sexualité à une activité répréhensible. » Interrogez-le sur les circonstances dans lesquelles il a vu ces images – où, quand, avec qui, souvent ? –, sermonnez, le cas échéant, le grand frère. Incitez enfin votre enfant à exprimer ses émotions – a-t-il été choqué, troublé, excité ? – et expliquez-lui que ces réactions sont normales : il est entré trop tôt dans un univers réservé aux adultes.

**Rassurer et expliquer.** « Les images pornographiques donnent de la sexualité une vision très crue qui se limite à la pénétration, ignore la dimension amoureuse et dévalorise la femme, analyse Alain Héril. Elles détruisent également la part de mystère qui permet la délicatesse. L'enfant, contrairement à l'adolescent, est incapable de faire la part des choses seul. Il n'est pas mûr pour cela, ni sur le plan physiologique, ni sur le plan psychoaffectif, et risque d'associer durablement la sexualité à la violence. Pour contrebalancer cette vision et le rassurer, vous pouvez lui préciser que ces images sont fabriquées avec des acteurs, qu'elles ne reflètent pas la réalité, et encore moins votre propre conception de la sexualité, fondée sur l'amour et sur le respect d'autrui. Utilisez des mots simples, adaptés à son âge, et évitez de mettre en avant votre propre expérience. »

**Anticiper pour désamorcer.** L'éducation sexuelle ne peut plus faire l'impasse sur la pornographie, accessible à tous sur Internet, avec des mots-clés parfois anodins. L'idéal : prévenir votre enfant dès la fin du primaire qu'il sera peut-être un jour confronté à des images qui mettent en scène des hommes et des femmes dans des situations choquantes, que vous réprouvez, et l'inviter à en parler ensuite avec vous. Précisez-lui que, pour le protéger, vous préférez installer un logiciel de contrôle parental. À cet âge, il n'ira pas chercher plus loin. Enfin, autorisez-le implicitement à explorer son corps, en toute intimité : la manière la plus saine de s'ouvrir à la sexualité et d'éviter de prendre modèle sur des images stéréotypées. ANNE LANCHON

**ALAIN HÉRIL est l'auteur des *Ados, l'Amour et le Sexe* (Jouvence Éditions, 2011). À LIRE sur le même sujet : *Comment parler de sexualité aux enfants* d'Anne Vaisman (Le Baron perché, 2012).**

PETER MARLOW/MAGNUM PHOTOS



AVENTURE

# S'envoler pour l'« Australian dream »

**Les clichés n'ont pas vieilli. Depuis l'enfance, cette île-continent peuplée de kangourous et d'ornithorynques nous fascine.** Et ce sont toujours ses immensités sauvages, mais aussi les plages et la forêt tropicale du Queensland, la Grande Barrière de corail et la baie de Sydney qui nous attirent. L'Australie : lointaine, chère, donc inaccessible… C'est le voyage d'une vie ! C'est aussi « la » destination tendance, pour les Français en général (+ 32 % depuis cinq ans) et pour les 18-30 ans surtout (+ 144 %), d'après l'office de tourisme australien, à l'initiative du concours pour le « meilleur job du monde » (gardien d'une île paradisiaque, soigneur de koalas…). Visa vacances travail[1] en poche, ces jeunes entrent dans la vie active sur le mode *sea, surf and sun* dans un pays qui ne connaît pas la crise. Et qui promet une belle vague d'optimisme.

**Un monde inversé.** Nature indomptée dans le bush, dynamisme économique et atmosphère décontractée dans les villes : cette terre des antipodes « est perçue comme diamétralement opposée à nous, que ce soit en termes géographiques ou culturels », note l'angliciste Xavier Pons[2]. Ce « monde à l'envers » nous apparaît comme un pays neuf, tandis que le nôtre laisse le sentiment d'être usé. Une population issue de l'Europe, de l'Asie et de l'Amérique qui vit dans un esprit ouvert. Une bonne hygiène de vie. Des liens spirituels entre la nature et l'homme dans la pure tradition aborigène… Bien qu'éloignés de la réalité, ces fantasmes expriment notre quête urgente de bien-être et d'espoir.

**Une nouvelle identité.** Pour l'anthropologue Laurent Dousset[3], « l'Australie est un endroit où l'on perd son identité afin d'en reconstruire une autre. Un "non-lieu" au sens de l'anthropologue Marc Augé où, délivrés du poids de l'histoire, les jeunes créent de nouvelles sociabilités en faisant table rase des notions de classe et d'origine, dit-il. Cette expérience partagée rappelle le Flower Power des années 1960, mais sans projet social : cette génération part consommer de l'individualisme ». Pas hippie, mais plutôt *hype* (« branchée ») ! Elle transpose le rêve américain en Océanie, le temps d'une fugue.

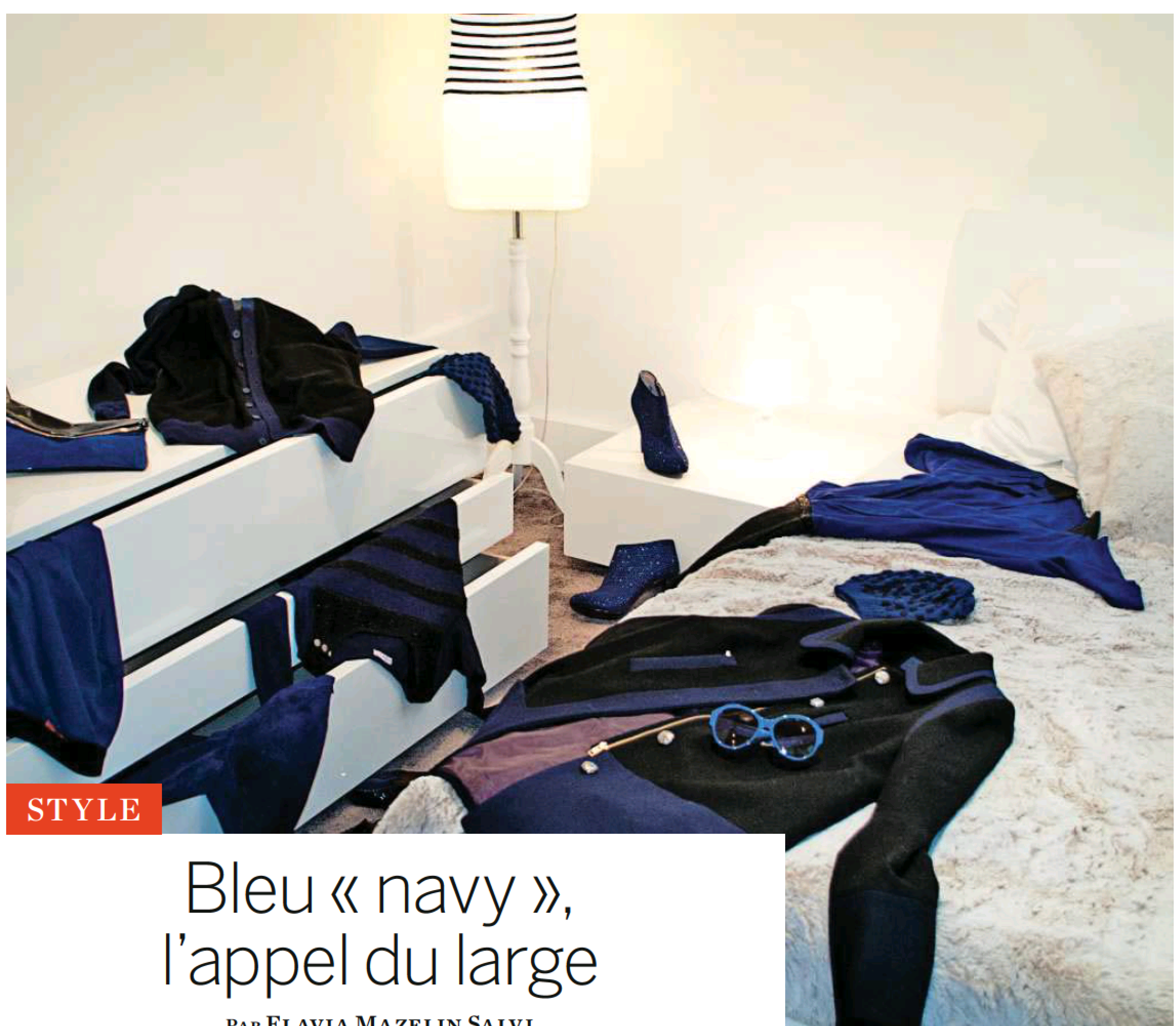
**Une aventure prudente.** Les frontières entre l'hostile et le sécurisé comme les allers-retours entre l'ancestral et la modernité invitent à dépasser ses limites sans risque. « Le voyageur cherche l'altérité mais retrouve ses racines dans l'Australie "blanche" », souligne Laurent Dousset. L'Australie, décidément, lui tend un miroir. Miroir aux alouettes pour qui reste dans le rêve. Reflet de soi enrichissant pour qui s'envole vers ce continent avec l'idée de mieux se connaître. AGNÈS ROGELET

*1. Visa de séjour d'un an réservé aux 18-30 ans et permettant de passer des vacances tout en exerçant un métier.*
*2. In* L'Australie *(Le Cavalier bleu, "Idées reçues", 2007).*
*3. Également directeur du Credo, le Centre de recherche et de documentation sur l'Océanie (pacific-credo.fr).*

POUR ALLER PLUS LOIN

**S'informer** sur australia.com. Et avec ***Le Goût de l'Australie*** (Mercure de France, 2009) ou ***L'Australie au-delà du rêve*** de Georges-Goulven Le Cam (Presses universitaires de Rennes, 2011).
**Réserver** sur australietours.com, asia.fr, australie-a-la-carte.com, e-australie.com, australieautrement.com…

STEVE RUTHERFORD/GALLERY STOCK



STYLE

# Bleu « navy », l'appel du large

Par **Flavia Mazelin Salvi**
Stylisme **Déa Lecointe** – Photo **Daniele Fona**

**D**u bleu qui frôle le noir de si près qu'il semble s'y fondre, au point qu'il sera, comme on le lira çà et là, le nouveau noir de cet automne-hiver. Tout comme le short fut sans surprise, cet été, la nouvelle mini. Bleu *navy*, bleu marine : une précision utile pour ceux qui croient que le *navy* est une nouvelle nuance venant enrichir la gamme chromatique, et non un de ces anglicismes qu'affectionne le monde de la mode. Il ne dit pas en anglais autre chose que ce qu'il dit en français. Marine donc le bleu de l'armée et des pensionnats catholiques, aux uniformes assortis d'une chemise au blanc éclatant. Un bleu intransigeant, austère et chic. Mais pas seulement. Parce qu'il mêle l'ombre à la lumière, et inversement, c'est aussi un bleu complexe, contradictoire, une couleur en forme d'oxymore qui dit toute l'ambivalence de notre désir. L'envie de prendre le large, mais sans perdre le cap. L'aventure enivrante au bout de l'océan et la discipline rassurante du navire militaire. La liberté ou la sécurité ? Cette saison, ce sera les deux mon amiral !

**Pochette Repetto, cardigan Uniqlo, blouse La Fée Maraboutée, tour de cou et pull Kookaï, legging Cotelac, boots Liu Jo, robe Naf Naf, bonnet et manteau Kookaï, lunettes Versace, lampadaire Jean Paul Gaultier. Merci à Roche Bobois pour son accueil chaleureux.**

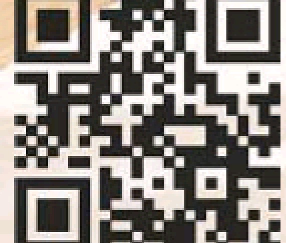
# Aspirateurs Select de Miele
# Testés, retestés, reretestés, rereretestés... Impressionnant !

**Et maintenant à votre tour de l'essayer !**

Performants, maniables, ultra-résistants, les nouveaux aspirateurs Select de Miele rivalisent d'efficacité pour traquer la poussière sans relâche dans les coins et recoins de la maison, repoussant toujours plus loin les limites de l'excellence.
Comme tous les aspirateurs Miele, ils ont subi les tests draconiens de nos usines pour répondre à vos exigences du quotidien.

**www.miele.fr**

**Pour être convaincu : Satisfait ou remboursé**
*Offre valable du 20 août au 31 décembre 2013. Remboursement sous condition de retour du produit chez Miele. Modalités disponibles auprès de votre revendeur ou sur www.miele.fr*



LA PREUVE EN IMAGE

* toujours mieux





**Lampadaire Last Night Totem**
Design Damien Langlois-Meurinne, édité par Pouenat (pouenat.fr).

ANDRÉ RIVES

L'OBJET

# Des ballons de lumière

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI – STYLISME SARAH DE BEAUMONT

Moins de lumière dans le ciel, moins de douceur dans l'air. Les camaïeux d'ambre de l'arrière-saison laissent la place à la palette quasi infinie des gris. Au fil des jours, la nuit avance, obstinée. Dans la rue, les pas se font plus pressés et l'appel du *home sweet home* plus pressant. La maison, le premier refuge, devient le dernier rempart contre l'ombre. La lumière est son glaive. Bougies, lampes tamisées, feux de cheminée et suspensions en verre, colorées comme des baudruches, défient gaiement les ténèbres. Oublié les lustres et les plafonniers purs comme des stalactites, la peur des lendemains incertains s'accommode mal du design froidement conceptuel. L'angoisse des temps difficiles fait naître des envies d'objets enfantins, de formes régressives et de couleurs joyeuses. Dans la quiétude du salon, quelques ballons de lumière rappellent, le soir venu, que les beaux jours finiront bien par revenir.


PLOUM canapés. Création Ronan & Erwan Bouroullec.
Catalogue : www.ligneroset.fr
Force de Gravité ou attraction ?
En tout cas pas envie de me lever.
ligne roset®

# Faut-il tout DIRE ?

L'injonction est à la parole : ni limites ni tabous. Une parole encouragée par les psys, mais qui déferle aujourd'hui sur les réseaux sociaux comme dans l'intimité de notre vie privée. Pris entre notre envie de vérité et le besoin de nous protéger, comment mesurer nos mots ? Le philosophe Pierre Zaoui nous initie à l'art jouissif de la discrétion, qui redonne sa place à l'autre (p. 72). Nous apprendrons, dans le couple, à naviguer entre le trop dire et le pas assez (p. 76), à protéger nos enfants des révélations qui peuvent les heurter (p. 84) et à révéler avec précaution nos secrets de famille (p. 87). Nous examinerons aussi, au travail, ce qu'il faut cesser de taire afin de gagner en qualité de vie (p. 90). Un dossier pour trouver l'équilibre entre dévoilement et ouverture.

Dossier coordonné par Violaine Gelly et Laurence Lemoine
Illustrations Francesca Capellini


je suis
bla bla

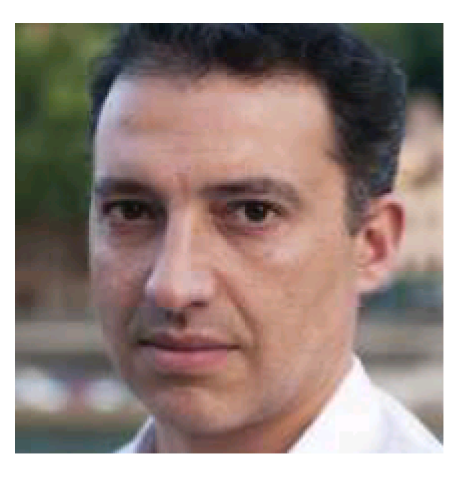


ENTRETIEN

# « À FORCE DE PARLER SANS ARRÊT, NOUS NE NOUS APPARTENONS PLUS »

Pierre Zaoui, philosophe, fait l'éloge du silence et de la mise en retrait. Pour l'auteur de *La Discrétion*, cette vertu nous rend plus libres et réceptifs au mystère de l'autre.

PROPOS RECUEILLIS PAR HÉLÈNE FRESNEL



PIERRE ZAOUI
**Philosophe, il enseigne à l'université Paris VII-Diderot. Le travail de ce spécialiste de Spinoza et Deleuze a été révélé par *La Traversée des catastrophes* (Points, 2013), un essai qui explore les expériences les plus douloureuses de l'existence (l'amour, la maladie et la mort). *La Discrétion ou l'Art de disparaître* (« Pour aller plus loin », p. 93) est son sixième livre.**

Apparemment, rien de plus désuet que la discrétion. Alors pourquoi écrire sur ce sujet quand tout pousse à aller dans le sens inverse, à s'exposer, à communiquer, à s'exprimer, à faire part en ligne de ses états d'âme, de ses pensées les plus « profondes », « secrètes » à ses proches, ses amis, ses connaissances ? Pour célébrer son exact opposé, répond le philosophe Pierre Zaoui, et mettre en lumière la joie de se taire, d'adopter une position de retrait, d'observer, d'enfin laisser leur place aux autres. Pour faire entendre le bonheur de cette expérience de paix, de suspension précieuse. Et mettre aussi le doigt sur l'épuisement, l'usure suscités par une parole continuelle, incessante, que nous déversons mécaniquement, égoïstement, narcissiquement. « Voilà la grande erreur de toujours : croire que les gens pensent ce qu'ils disent », déclarait le psychanalyste Jacques Lacan. Pierre Zaoui nous propose de nous arrêter de temps en temps et de pratiquer l'art jouissif du silence, de l'effacement, qu'il rapproche de « ce bonheur enfantin de ne pas être appelé au tableau, de rester au fond de la classe et somnoler tranquillement contre le radiateur en contemplant les autres ».

**Psychologies : Quelle définition donnez-vous de la discrétion ?**

**Pierre Zaoui :** Le terme vient du latin *discretio*, qui signifie « séparation, distinction, différence », sortir ou suspendre les formes de relation et de visibilité ordinaires. Je définis la discrétion d'abord et avant tout comme une expérience. Une expérience de légère disparition, non pas au sens de mort, mais au sens de cesser d'apparaître, de se montrer, de se donner à voir ou de se donner à entendre. Dans notre modernité, elle consiste à se mettre en retrait par rapport aux autres, au monde, ou par rapport à des problèmes, des principes. Elle n'est pas définitive : c'est un moment de mise en suspens du désir d'affirmation de soi, du désir de reconnaissance, du désir d'être vu, admiré, aimé.

**Pourquoi affirmer ce caractère momentané de la discrétion ? Quand faut-il parler, alors ?**

**P.Z. :** Les formes perpétuelles, systématiques de discrétion me dérangent. Nous pouvons à juste titre nous demander ce que dissimule cette attitude. Que cache une posture permanente de retrait, de silence comme timidité maladive, incapacité à parler au milieu des autres ? Est-ce qu'au fond la plupart de ceux que nous qualifions de discrets le sont par choix, par volonté ? Est-ce qu'ils en souffrent ? Ou au contraire, est-ce qu'ils sont fiers de l'être ? Si c'est le cas, il s'agit alors d'une forme de mondanité, de manière raffinée d'apparaître. C'est l'« homme de cour » de Balthasar Gracian, c'est-à-dire une vision calculée et calculatrice des rapports aux autres qui vise paradoxalement à se mettre en valeur, voire à manipuler autrui. Je considère que, moralement, politiquement, affectivement, il y a des moments dans l'existence où parler, se manifester, se prononcer, apparaître est une nécessité. Cela fait partie du courage, de l'insertion, de la participation à une vie amoureuse, publique, sociale et démocratique.

**S'exprimer, parler semble une nécessité, dans un monde où l'on ne cesse de pousser les ego à se mettre en avant, où la visibilité personnelle sur Internet et** >>>

WITI DE TERA/AGENCE OPALE

>>> **les réseaux est présentée comme un impératif social, où les individus doivent communiquer, « exprimer ce qu'ils ressentent » pour « exister », non ?**
**P.Z. :** Le satiriste grec Lucien de Samosate disait déjà au IIe siècle que tout le monde se vend, et pas seulement les marchands. Je pense que c'est tout à fait juste. Même les poètes, même les artistes sont amenés à faire leur autopromotion. Seulement, quand il n'y a plus que cela, nous tombons dans le pathologique. Et si j'ai décidé de m'intéresser à la discrétion, c'est à cause de l'omniprésence de ce discours ambiant qui prétend qu'il faut savoir « se vendre » auprès de tous, être dès le plus jeune âge dans l'apprentissage de la présentation de soi, tout dire sur tout et pratiquer un certain exhibitionnisme personnel. Ce discours transforme notre existence en une course infernale, la conduit vers une terrible pauvreté, car nous n'existons plus que par notre capacité à nous montrer. Cela dit, je ne suis pas convaincu que notre société exige que nous nous révélions sans cesse pour « compter » aux yeux des autres. C'est même souvent le contraire : celui qui se tait acquiert une épaisseur que les bavards perdent en se répandant. Le développement d'une parole de confession publique, d'une mise en scène permanente de soi, parfois un peu dégoûtantes mais parfois aussi drôles (c'est amusant, le théâtre social), finit par lasser, voire dévaloriser ceux qui le pratiquent aux yeux de ceux qui les observent.
**Mais le besoin, la soif de reconnaissance traversent toutes les générations aujourd'hui, en particulier les adolescents, qui s'exposent, communiquent en permanence, rêvent d'être populaires dans leur collège ou leur lycée…**
**P.Z. :** Il faut être populaire, c'est vrai. Mais il ne faut pas prendre les adolescents pour des imbéciles. Ils ne sont pas dupes, ils savent que la vraie vie n'est pas là. Justement, ce qui est beau avec eux, c'est que tout cela les fatigue : après les cours, après leur retour chez eux, après qu'ils se sont déconnectés de leurs comptes de réseaux sociaux, vous les retrouvez seuls dans leur chambre, délivrés de toutes ces obligations de représentation, ils soufflent, se détendent, se reposent de ne plus devoir être le meilleur joueur de rugby du lycée, de ne plus se sentir obligés de porter les tee-shirts qu'il faut, de ne plus avoir à se démener pour être celui ou celle dont on parle le plus… C'est épuisant, cette volonté de tenter de capter sans cesse l'attention des autres. Mais je ne crois pas à la théorie selon laquelle nous vivons dans des sociétés pour lesquelles la lutte pour la reconnaissance serait le moteur général, à la fois politique et philosophique. C'est plutôt un désir infantile qui permet, quand nous le quittons, d'accéder à une vie intéressante.

« La discrétion est une respiration qui laisse, à celui qui nous fait face, la place, la possibilité de s'exprimer. Elle rompt le monologue intérieur, ce flot de mots ininterrompu dont l'autre est exclu »

**Pensez-vous que, à force de nous exprimer, de parler sans cesse, nous finissons par nous vider ?**
**P.Z. :** Évidemment que l'on se vide complètement à trop parler ou à trop se montrer, mais le grand danger n'est pas là. Il réside plutôt dans le fait que, à force de ne rien garder, de parler sans arrêt, nous ne nous appartenons plus du tout. Si vous vendez tout, il ne vous reste rien. La discrétion nous protège de cela. Elle nous protège aussi des dérapages verbaux et de toutes les formes de parole pulsionnelle en exerçant une fonction d'arrêt, de suspension, notamment dans les coulées logorrhéiques, quand, par exemple, nous nous mettons à raconter compulsivement notre existence, nos moindres faits et gestes, nos commentaires sur autrui. Qu'est-ce que c'est que cette parole non adressée, cette parole crachée à n'importe qui ? C'est très embarrassant. Face à cette compulsion, la discrétion oppose un « tais-toi » salutaire et salvateur, une forme de ponctuation de la parole. C'est une virgule, un point, une respiration dans le langage qui laisse, à celui qui nous fait face, la place, la possibilité de s'exprimer. Elle rompt le monologue intérieur, ce flot de mots ininterrompu dont l'autre est exclu.
**Face au retrait parfois nécessaire et vital de la discrétion, il y a les autres, ceux qui peuvent nous reprocher, particulièrement en amour, de ne pas être assez transparents, voire de dissimuler nos pensées.**
**P.Z. :** C'est un mauvais reproche, car l'humanité exploserait sans une dose minimale d'hypocrisie. Personne ne peut vivre dans le soleil brûlant de la vérité. Entendre au réveil, le matin, « tu as des boutons plein le visage » ou « tu as encore grossi », vous le voyez, vous le savez, mais c'est insupportable. Cela fait

partie du savoir-vivre que de taire ce genre de remarques. Les exigences confessionnelles infinies ont par ailleurs quelque chose de monstrueux. Et, dans un sens plus large, la discrétion est nécessaire pour entretenir le désir, car ce dernier est lié au mystère. Si nous ne gardons pas de secrets scellés, de formes cachées de notre existence, il est impossible d'entretenir une relation durable. Les couples transparents n'ont pas grand avenir. Certains ne se connaissent pas depuis un mois qu'ils se sont déjà raconté la totalité de leur vie. C'est terrible. Je crois que toutes les grandes amours sont discrètes à un endroit ou à un autre. Ce sont des amours retenues, où l'on ne donne pas tout, des amours où nous en gardons un peu, comme une poire pour la soif.

**Comment peut-on la pratiquer, cette discrétion, dans l'intimité du couple ?**

**P.Z. :** Dans ce cadre, elle s'apparente, je le concède, à une certaine mise en scène de soi, dans le sens où elle suppose le désir de masquer, de ne pas tout dévoiler d'un coup et de savoir se fondre dans le paysage. Roland Barthes disait que l'érotique, c'est le vêtement qui bâille. Autrement dit, il faut toujours du vêtement si nous voulons préserver l'érotique et l'entente. Il faut laisser une place à l'autre, se retirer, ne pas parler tout le temps.

La pathologie de l'époque est de nous faire croire que la parole et la vérité libèrent et résolvent tout. C'est absolument faux. L'un des moyens de ne rien se dire est précisément de tout se dire, car alors plus rien n'a de relief, et les choses importantes se retrouvent noyées dans un bavardage permanent qui dévalue toute possibilité d'expression sérieuse. Enfin, la plupart du temps, la parole emprisonne : nous croyons nous raconter alors que nous ne proférons que des sornettes et répétons les mêmes petites structures fantasmatiques.

« L'un des moyens de ne rien se dire est précisément de tout se dire, car alors plus rien n'a de relief, et les choses importantes se retrouvent noyées dans un bavardage permanent »

**Si nous nous taisons, comment peut-il y avoir de la communication ?**

**P.Z. :** L'écrivain Franz Kafka dit que l'humilité est la forme la plus haute de communication entre les hommes. Dans la discrétion aimante, la communication peut être extrêmement intense : quelqu'un vous écoute, ne dit presque rien et, par là même, vous permet d'élaborer une pensée, une histoire… C'est quelque chose de très intuitif et obscur qui prend la forme du silence. Non pas un silence qui se calfeutre et se protège de l'extérieur ou un silence vide dans lequel plus rien ne se passe et où le lien se dissout, mais un silence qui laisse la voie ouverte à tous les bruits du dehors. Un silence riche, en attente, qui ouvre la parole, fait lien, et dont nous sommes très redevables à l'autre.

**Pourriez-vous définir les contours de la joie que procure, selon vous, la discrétion ?**

**P.Z. :** C'est la joie non pas de soigner son apparition mais de ne plus apparaître, la joie d'arrêter de la ramener tout le temps à propos de soi. La joie, au sens de Spinoza, signifie notre puissance d'affecter et d'être affectés. Dans la discrétion, nous n'augmentons pas notre puissance d'affecter puisque, au contraire, nous nous retirons, mais nous augmentons considérablement notre puissance d'être affectés. Nous savons comment nos affects sont trafiqués, joués, car parvenir à être en accord avec soi-même est extrêmement rare et difficile. La discrétion nous offre la possibilité de sortir de nous-mêmes, d'apprécier autrui tel qu'il se donne dans son apparence, dans son « être là » immédiat. Ce n'est pas se dissoudre, se fondre au milieu des autres. Mais plutôt accepter, pour un moment, de les observer, de les regarder, d'affirmer la préséance et la beauté objective de ceux que nous aimons. Nous ne les aimons pas simplement parce qu'ils sont pleins d'attentions à notre égard. Nous les aimons aussi pour eux-mêmes, et notre retrait permet d'accéder à ce qui nous bouleverse, nous émeut en eux. Subitement, nous devenons donc plus sensibles et réceptifs. Nous voyons l'autre, ses yeux, ses gestes, ses mains, tout ce qui nous échappe d'habitude et, quand on aime, c'est un bonheur qui raffine notre sensibilité. C'est la joie de laisser toute leur place aux autres. La joie de rentrer chez eux tout doucement, de voir comment ils vivent, de les laisser être et profiter de leur présence autrement que dans un rapport à soi, donc loin de toute séduction comme de toute tentative de prédation ou de manipulation.




# TROP DE TRANSPARENCE TUE L'AMOUR

Dire tout de soi et vouloir tout savoir de l'autre… Une tentation qui guette la plupart d'entre nous, met en péril la relation et sape peu à peu le désir. Le défi : trouver le juste équilibre entre ce que l'on garde et ce que l'on donne.

PAR LAURENCE LEMOINE





« Ç'avait été son grand truc, à Juliette, les premières années de leur mariage. Elle voulait programmer des discussions à intervalles réguliers, à des dates précises, l'anniversaire de leur rencontre par exemple, pour parler d'eux. De leur couple. Rien que l'idée le rendait fou. Il se crispait instantanément, pourquoi parler puisque tout allait bien, elle ne comprenait pas, elle disait justement, pour que ça continue, pour désamorcer le moindre début de malentendu qui pourrait se présenter entre nous, il sentait l'énervement monter, le sang battre dans ses tempes, de quel malentendu elle parlait, qu'est-ce qu'elle cherchait à lui dire […]. Quand elle lui demandait s'il l'aimait c'était la même chose, ça sonnait pour lui comme une sommation, une injonction contradictoire, comme lorsqu'on vous demande d'être spontané, un truc irréalisable, comme si son amour n'était pas assez évident, est-ce qu'il ne lui en avait pas donné toutes les preuves, apparemment ça ne suffisait pas, mais qu'est-ce qu'elle voulait de plus… » Parmi les romans de la rentrée littéraire, cette pépite, *Moment d'un couple*[1].



« Ce qui m'intéressait, explique l'auteure, Nelly Alard, c'était d'explorer cette violence inhérente à la relation amoureuse et comment elle se traduit dans le langage sans nécessairement passer par des injures ou des éclats de voix. » Violence des demandes incomprises, du dialogue de sourds. Violence de vérités révélées sans précaution, juste pour se soulager, se déverser. Violence du silence sur l'essentiel, ce qui anime le duo, ce qui l'unit. « Le silence est comme une porte claquée, affirme Michèle Gaubert[2], psychothérapeute. Si l'autre ne me répond pas, je suis comme un meuble. Mais, à l'inverse, la parole fait peur parce qu'elle agace la tranquillité, fait exister les problèmes que l'on cherche parfois à nier. » Comment échapper à cette tyrannie des excès et retrouver l'équilibre ?

## QUAND TROP DIRE PROVOQUE LE SILENCE

« On n'arrive plus à communiquer. » C'est, d'après la psychothérapeute Isabelle Constant, ce que lui disent neuf fois sur dix les couples qui viennent la consulter. « Avec les années, il y a eu des ratés, explique-t-elle. L'un a essayé d'exprimer des choses importantes à l'autre, qui n'ont pas été accueillies comme il l'espérait. » Entre les partenaires, il n'existe généralement aucune intention de se faire du mal : les mots de l'un viennent involontairement toucher une zone fragile chez l'autre, qui se sent blessé. Et le rejette en retour. Alors qu'ils attendaient leur premier bébé, Stéphane a eu besoin de livrer à Florence, sa femme, ses difficultés à accueillir un nouvel enfant, lui qui vivait séparé de son premier fils, né d'une union précédente. « Aujourd'hui, je comprends ce qu'il vivait alors, confie celle-ci. Mais sur le moment, enceinte et vulnérable, je ne pouvais pas l'entendre. C'était comme s'il remettait notre couple en question. Cela m'insécurisait. »

Dans les années qui ont suivi, bien qu'ils aient plusieurs fois reparlé de ce moment, cet échec à se comprendre a créé une méfiance entre eux. Pouvait-il se confier à sa compagne sans que celle-ci lui adresse une fin de non-recevoir ? Pouvait-elle entendre ses questionnements légitimes sans que s'éveillent en elle des craintes liées à sa propre enfance et à sa place de deuxième, vécue comme « moins bien que le premier » ? « De ces peurs propres à chacun, de ces blessures involontairement infligées à l'autre naissent des difficultés à communiquer qui s'installent dans le temps », constate la psychothérapeute. Classiquement, l'un se tait tandis que l'autre questionne, exige, reproche, sans jamais sembler se satisfaire des réponses. Ou bien les deux se plaignent sans s'écouter, et c'est la surenchère, à qui souffre le plus. Ou encore l'un a à peine le temps de parler que l'autre s'empresse de lui prodiguer des conseils ou de lui infliger des analyses un peu dédaigneuses sur son fonctionnement… « Ni l'un ni l'autre ne semblent mesurer que chacune de ces postures est défensive », décrypte Isabelle Constant. Son travail de thérapeute consiste alors à se faire >>>

>>> l'interprète des intentions de l'un, des réactions de l'autre. « Avez-vous compris ce qu'il essaie de vous dire ? Comprenez-vous ce qui la blesse ? » Et à aider l'un et l'autre partenaire à ajuster leur parole de manière à rester fidèles à ce qu'ils ont besoin d'exprimer, tout en prenant soin de la sensibilité de leur conjoint.

### QUAND TROP DIRE TUE LE DÉSIR

Alain Héril[3] est psychanalyste et sexothérapeute. Comme ses confrères, il témoigne d'une forte augmentation des demandes de thérapie de couple, parfois même en préventif, au début d'une relation, pour partir sur de bonnes bases. « Les couples n'ont plus de modèle auquel se raccrocher, affirme-t-il. Autrefois, la société, le religieux édictaient des règles de conduite. En l'absence de repères extérieurs, les couples d'aujourd'hui manifestent un fort besoin fusionnel : être tout l'un pour l'autre. » Et tout se dire. Être au courant de tout ce que l'autre pense ou fait donne l'illusion de maîtriser quelque chose, de comprendre, de contenir. Cette transparence, encouragée par l'air du temps, revêt chez les plus jeunes quelque chose d'enfantin. « Je te dis tout ce que je fais parce que, quand on s'aime, on n'a rien à se cacher. Je te dis tout ce que je pense même si ce n'est pas joli, en quête d'approbation, d'absolution. Je confesse mes bêtises – j'ai regardé quelqu'un d'autre –, et on dira que ça ne vaut pas puisque je te l'ai dit », décrit Isabelle Constant. On se parle sans filtre, sans précaution et pour de mauvaises raisons. Ce qui aboutit non seulement à se blesser mutuellement, mais également à restreindre la liberté de chacun, tenu d'informer l'autre heure par heure ou de faire son rapport en fin de journée. Ce fonctionnement, qui confond transparence, confiance et dépendance, est lié, estime la psychothérapeute, au fait que « souvent le premier couple que nous formons ne reproduit pas le couple parental, mais cherche plutôt à reproduire la relation à la mère ». Ce couple cesse dès lors que « l'un devient mature avant l'autre, revendique son espace personnel, sa propre manière de conduire sa vie, ses propres opinions », ajoute Michèle Gaubert. Dans tout couple, des difficultés de communication apparaissent lorsque l'un change, cherche à s'accomplir dans de nouvelles facettes de lui-même et ne peut plus s'accommoder d'un partenaire infantile, autoritaire ou déprimé. « J'avais toujours été très à l'écoute des angoisses de Nathalie, raconte Frédérique. Mais, progressivement, je me suis sentie niée par son flot de paroles incessant. Je ne voulais plus être sa thérapeute, j'avais besoin qu'elle tienne debout toute seule. » Si les couples plus matures ont appris à se méfier de la fusion, à préserver pour chacun une sphère privée dans laquelle conserver certains de leurs états d'âme, de leurs envies ou de leurs insatisfactions, « la plupart continuent de croire que plus on se parle et plus ça va bien, constate Alain Héril. Or c'est l'inverse qui se produit : plus on se parle et moins ça va bien ». Parmi les motifs de consultation, deux grands sujets reviennent en effet fréquemment : la baisse du désir et la tentation de l'infidélité. Pour le psychanalyste et sexothérapeute, ces problématiques sont éminemment liées à la règle de transparence à laquelle les partenaires s'efforcent d'obéir. « Le fait de tout dire, de tout savoir de l'autre annihile la distance, le mystère, nécessaires au désir. Cela aboutit à des relations quasi fraternelles et à l'ennui pointé par tant de couples. On se connaît tellement qu'on n'a plus besoin d'aller se découvrir sexuellement. » Et c'est le cercle vicieux : la transparence en-

## Hommes/femmes : un rapport différent à la parole

L'anecdote est de Michèle Gaubert, psychothérapeute : « Une patiente m'a raconté qu'elle avait voulu profiter d'un moment calme, au lit, pour expliquer à son mari pourquoi elle voulait le quitter. Celui-ci lui a tourné le dos et a répondu : "Tais-toi et dors !" » Elle parle, il se tait, le cas de figure est fréquent, culturel. « Les femmes, plus que les hommes, investissent le couple comme un cocon dans lequel on peut échanger sur soi, sur la relation, sur ses sentiments, sur les enfants, constate-t-elle. Leur parole se déploie dans la sphère intime. Celle des hommes s'exprime davantage dans la sphère sociale. Ce sont des clichés, bien sûr, mais ils perdurent. » Ces différences ont tendance à s'aplanir dans les jeunes générations, où les hommes ont appris à exprimer leurs émotions. En thérapie de couple, Isabelle Constant remarque : « Ils parlent moins aisément mais sont souvent de meilleure volonté pour résoudre les conflits. Les femmes sont plus à l'aise avec les mots mais en font souvent une arme, un outil de manipulation, de domination. » Pas tous, pas toutes, évidemment.

CONSEILS

## SE PARLER EN TEMPS DE CRISE

**Avec Isabelle Constant, psychothérapeute**

Ce dont le couple a besoin, c'est apprendre à sortir du silence, des reproches ou des disputes sur des broutilles qui masquent des problèmes de fond, pour apprendre à « métacommuniquer », c'est-à-dire à parler de la relation et de la manière dont on se parle.

**Échanger sur sa vision du couple** Trop souvent, les partenaires oublient d'interroger le modèle de couple qu'ils veulent former. Chacun imagine que sa propre vision est connue de l'autre et vaut pour lui aussi, ce qui est rarement le cas. Il convient alors d'expliciter ce qui demeurait dans l'implicite, générant du malentendu : parler de ce que l'on souhaite accomplir à deux, de ce que l'on a envie de partager, des espaces de liberté dont chacun a besoin, des modes de communication qui le nourrissent ou le font souffrir.

**Exprimer son besoin dans la discussion** Nombre de discussions s'enveniment parce que l'on ne sait pas comment se positionner devant ce que l'autre exprime. Là encore, les besoins de chacun restent implicites, en lien avec la croyance que, si l'autre m'aime, alors il doit me comprendre. Mieux vaut, lorsque l'on aborde un sujet important, préciser son attente par rapport à la conversation : j'ai juste besoin que tu m'écoutes ; je voudrais que tu me conseilles ; laisse-moi un moment pour réfléchir à ce que tu viens de me dire…

**Choisir le bon moment** L'agacement, l'évitement, les éclats de voix surviennent plus fréquemment lorsque l'un des partenaires est trop fatigué ou trop préoccupé pour entendre ce que l'autre a besoin de lui dire à chaud. S'assurer qu'il est disponible, ne pas lui sauter dessus alors qu'il n'a pas eu le temps d'ôter sa veste ou qu'il décompresse au lit augmente les chances d'avoir un échange constructif. Quitte à prendre rendez-vous pour le lendemain.

traîne la baisse du désir, qui nourrit le soupçon ou la tentation de l'infidélité, qui renforce l'exigence de transparence, qui sape le désir…

### QUAND TROP DIRE FAIT ÉCLATER LE COUPLE

Certains sujets sont compliqués à aborder. Parce que la situation est nouvelle, parce que les repères, le mode d'emploi font défaut. « Les familles recomposées, par exemple, sont une nouvelle donne dans laquelle chacun cherche encore sa place, cite Isabelle Constant. Il est toujours compliqué, pour le beau-parent, de parler à son partenaire des enfants qu'il a eus avec un(e) autre sans risquer de le heurter. » Le sujet auquel se confrontent tous les couples dans la durée est bien sûr celui de l'infidélité, qu'elle demeure un fantasme ou qu'elle se soit produite. Faut-il en parler ? Comment en parler ? « Dire “je t'ai trompé(e)”, c'est assurément blesser l'autre, affirme Alain Héril. Mais surtout, tromper, qu'est-ce que cela signifie ? On a trompé sur quoi ? On a trompé qui ? » En la matière, « le rôle du psy n'est pas prescriptif, rappelle Monique David-Ménard[4], philosophe et psychanalyste. Nous ne sommes pas là pour dire aux gens comment ils doivent se comporter, quels sujets ils doivent aborder ou éviter. Mais pour les aider à comprendre en quoi consistent les impasses dans lesquelles ils se trouvent ». « L'infidélité n'aura pas la même valeur, le même impact d'un couple à l'autre, observe Alain Héril. Pour certains, elle signe la fin de l'histoire, pour d'autres, son redémarrage. Les uns auront besoin de dire, pour soulager leur culpabilité, signifier à l'autre qu'ils sont désirés ailleurs. Les autres préféreront taire les faits et prendre le temps d'examiner ce qu'ils sont allés chercher auprès d'un(e) autre, qui leur a révélé une part manquante d'eux-mêmes, une insatisfaction dans leur couple. »

« Que cherche-t-on à protéger de soi ou de l'autre en se taisant ? interroge Monique David-Ménard. Et, à l'inverse, pourquoi l'autre devrait-il savoir ? Faut-il tout savoir de lui ? Quel pouvoir veut-on exercer sur lui en exigeant de tout connaître ? » Dire ou ne pas dire, trancher cette question suppose « d'avoir accepté sa propre solitude : ne pas abreuver l'autre de sa propre complexité, assumer ses choix et ses actes, ne pas lui déléguer la responsabilité des conséquences ». Avouer l'infidélité n'est utile que dans la mesure où il ne s'agit pas seulement de soulager sa conscience, d'exercer une vengeance, mais de réexaminer les fondations sur lesquelles on s'est construits pour les faire évoluer et les consolider. Le couple, conclut Alain Héril, « ne doit pas être un endroit tranquille. Il s'invente, se restructure en permanence, se nourrit aussi de ces mobilisations désirantes qui semblent un temps le menacer ». Reste le bon dosage à trouver entre « ce que je peux dire, qui va dynamiser la relation, et ce que je dis trop, qui risque de la détruire ».

1. Moment d'un couple *de Nelly Alard (Gallimard, 2013).*
2. *Michèle Gaubert, coauteure d'*Être fidèle à soi-même en amour *(Payot, 2013).*
3. *Alain Héril, auteur de* Femme épanouie *(Payot, 2012).*
4. *Monique David-Ménard, auteure d'*Éloge des hasards dans la vie sexuelle *(Hermann, 2011).*



TÉMOIGNAGES

# J'AURAIS MIEUX FAIT DE ME TAIRE…

PROPOS RECUEILLIS PAR CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL
PHOTOS LÉA CRESPI

## "J'ai effrayé mon mari avec l'idée de vieillir ensemble"

CATHERINE, 56 ANS, CRÉATRICE DE BIJOUX

« Je croyais que les relations dans un couple pouvaient être complices, amicales et amoureuses. Je pense toujours que c'est ainsi qu'elles devraient être. Mais je n'y suis pas parvenue ! Il y a sept ans, alors que nous partagions un moment de confiance et de tendresse, j'ai dit à mon mari : "J'adore l'idée de vieillir ensemble, de chérir l'un et l'autre notre déchéance physique. Cela me transporte de bonheur." J'ai senti le froid passer entre nous. Je l'avais glacé. Il était probablement terrorisé à cette idée. Il n'a rien dit. Je n'ai rien ajouté. Jusqu'alors, nous n'avions jamais envisagé cette éventualité. Nous vivions ensemble depuis vingt ans, mais, quelques semaines plus tard, il m'a quittée pour une femme beaucoup plus jeune. J'avais prononcé les mauvais mots. Je les avais dits par amour et pour le rassurer. Raté ! J'ai senti à quel point le modèle d'une sexualité vieillissante que je proposais était à l'opposé de ce qu'il espérait. Celui que je croyais connaître, comme les autres hommes, ne voulait vibrer que pour un corps jeune. À partir du moment où j'ai compris cela, il y a eu une fracture de notre lien. J'ai réagi par le rejet et le mépris. La séparation devenait inévitable. Pourtant, j'aimerais tant que l'on puisse aborder dans le couple ce sujet des corps vieillissants, de la chair meurtrie qui demeure aimable, car elle est le corps de l'aimé. »

Un jour, ils ont eu une parole malheureuse, dont les conséquences résonnent encore dans leur vie. Ils tentent de comprendre ce qui s'est joué à cet instant douloureux.



## “J'ai fait virer un collègue”

**JACQUES, 42 ANS, CHEF DE PROJET INFORMATIQUE**

« Il y a trois ans, je travaillais sur un projet avec des collaborateurs, dont l'un avait été embauché exprès par notre société. Rapidement, des problèmes sont apparus, d'ordres professionnel et relationnel. Je m'en suis entretenu avec lui à plusieurs reprises, en insistant sur son manque de sociabilité : il était très renfermé, ne souriait pas, ne disait pas bonjour, ce qui créait des tensions avec le client et avec l'équipe. Mais mes interventions sont restées sans effet. J'ai donc dû demander à ma direction que ce collaborateur soit sorti de la mission. Quelques jours plus tard, j'ai appris qu'il avait été licencié ! Cela a été un vrai choc. J'aurais mieux fait de me taire ! Ce jeune homme était en période d'essai, il avait des problèmes de santé graves que je connaissais, n'avait travaillé qu'en CDD... Professionnellement, ma démarche était totalement justifiée, mais humainement, je me suis vraiment senti coupable. Il aurait très bien pu travailler sur un poste moins exposé au contact humain. Cela m'a beaucoup remué d'être en contradiction avec mes convictions. Depuis, j'ai revu mon approche, je suis plus attentif aux difficultés des personnes, à leur comportement, quitte à être plus interventionniste auprès d'eux. »

>>>

# “J’ai dit à ma mère que je la haïssais”

**LILA, 42 ANS, COMÉDIENNE**

« Ma mère était très croyante, elle nous répétait que le sexe, c’était sale, que l’on ne devait faire l’amour que pour avoir des enfants… J’avais 14 ans, envie de vivre, de chanter. Elle m’étouffait. J’étais en conflit grave et permanent avec elle. Comme beaucoup d’adolescentes, je tenais un journal intime dans lequel j’écrivais mes révoltes, mon besoin de liberté. Ma mère fouillait dans mes affaires car elle ne supportait pas l’idée que je puisse lui cacher quelque chose. Bien sûr, elle a lu mon journal et a découvert la phrase suivante : “Je hais ma mère !” Elle m’a demandé des explications. Je lui ai confirmé ce qu’elle avait lu. J’étais très jeune et je n’ai pas réalisé la portée de ce bout de texte et la violence verbale de sa confirmation. Quelques jours plus tard, elle pleurait, en pleine crise. Devant moi, elle a saisi un couteau, a pris sa voiture, il était clair qu’elle voulait mettre fin à ses jours. Je savais que c’était à cause de mes mots. J’étais tétanisée. Mon père l’a retrouvée vivante. À ce moment, j’ai pris conscience de la gravité de ce que j’avais dit et j’ai regretté cette phrase au plus profond de moi. J’ai compris que nos relations étaient détruites. Plus tard, je suis partie de la maison et je me suis lancée dans le milieu artistique. Aujourd’hui, mes rapports avec ma mère sont encore conflictuels, mais j’entends sa souffrance et ce qu’elle a vécu elle-même dans sa jeunesse, et la haine a laissé, peu à peu, place à l’amour. »





## “J’ai affolé mon amie alors que je voulais la protéger”

**Guislaine**, 52 ans, sophrologue

« Il y a quelques années, j’ai envoyé des assistantes sociales chez ma meilleure amie, victime de violences conjugales. Je n’ai jamais pu oublier ce moment, c’était une décision très difficile à prendre. Fallait-il ne rien dire pour éviter l’“atteinte à l’intimité” ou bien risquer la “non-assistance à personne en danger” ? Ce qui m’a décidée, c’est que, s’il était arrivé quelque chose à elle ou à ses enfants, je n’aurais pas pu me le pardonner. Lorsque mon amie m’a demandé, par téléphone, si c’était moi qui avais alerté les services sociaux, je lui ai demandé si elle était seule, puis je lui ai expliqué les raisons de mon acte. Elle suffoquait, paniquait et ne m’écoutait plus. Elle répétait : “Ce n’est pas possible, comment vais-je faire ?” J’ai mis fin à la communication. J’étais très mal, cela avait été si violent pour elle. Elle a coupé les ponts avec moi. J’ai été en arrêt maladie pendant quinze jours, cela ne m’était jamais arrivé ! Il a fallu deux ans pour qu’elle comprenne que mon geste était un geste d’amitié, pas une trahison. Et qu’il m’avait fallu du courage pour endosser cette responsabilité. Elle vit toujours avec son persécuteur et n’a pas témoigné contre lui. Ses enfants sont partis ; moi, j’ai changé de région. Nous nous appelons encore de temps à autre, mais nous ne pouvons toujours pas aborder le sujet et je n’arrive pas à me satisfaire de ces conversations où nous ne partageons jamais l’essentiel. Ce que je regrette, c’est de ne pas m’y être prise autrement, de ne pas avoir trouvé de façon de la protéger sans lui faire violence. Cela aurait préservé notre amitié. »




SÉPARATION

# GARE AUX DÉBALLAGES RAVAGEURS !

Faire de son enfant son allié en lui racontant tout est un écueil classique. La priorité est de le sécuriser, en évitant les sujets qui ne le regardent pas. Comment lui parler et – en cas de dérapage – réparer ?

PAR HÉLÈNE FRESNEL




S'il est un moment où les mots ont de l'importance, c'est bien dans les cas de séparation. Que dire, que taire à nos enfants ? Les ruptures et divorces provoquent, chez ceux qui les traversent, des réactions tellement contradictoires, des affects si ambivalents, mêlant colère, rage, désespoir et tristesse, qu'il est parfois difficile de réfléchir avant de s'exprimer. « Ce n'est pas facile de gérer tous ces affects, confirme le pédopsychiatre Daniel Marcelli[1]. Et pour que le calme s'installe, il faut d'abord qu'une certaine agressivité ait pu se manifester. » Rien ne sert de tenir des discours mensongers du type : « Papa et maman s'entendent bien, mais ils se séparent. » Ils ne font que créer de la confusion et alimenter le désarroi des enfants. Il est impossible de rompre en faisant semblant de s'entendre. L'enfant le sait. La difficulté consiste donc à trouver un langage de vérité tout en évitant les écueils du mensonge et des déballages ravageurs. Daniel Marcelli donne quelques exemples : « Il est tout à fait possible de dire : “Je suis désolé(e), mais je ne pouvais plus vivre avec ton père (ta mère). Il y a des choses en lui (en elle) que je ne supportais plus. Nous nous fâchions tout le temps.” »

### DÉNIGRER L'AUTRE PARENT ABÎME L'ENFANT

Les remarques du genre « Je ne pouvais plus avoir de rapports sexuels avec ton père parce qu'il me trompait depuis des années » sont à éviter absolument. Les « Ton père est un con » ou « Ta mère est une salope » sont une catastrophe pour la construction identitaire, car, chaque fois qu'un parent disqualifie l'autre, il porte atteinte à ce que son enfant considère comme une partie de lui-même. Il se voit, en effet, constitué pour moitié de son père et pour moitié de sa mère. Il s'identifie à chacun d'entre eux. « Maman, j'ai tellement peur d'être comme papa et de ne pas réussir à exprimer mes émotions », confiait Héloïse, 15 ans, à sa mère.

Du côté de l'identification sociale, l'enfant se modèle plutôt sur le parent du même sexe. « Dénigrer constamment [celui-ci] attaque l'enfant. C'est ce que nous avons pu observer chez un certain nombre de fils élevés dans un discours très disqualifiant par leur mère et qui, à l'adolescence, ne travaillent plus en classe. Ils font tout pour ne pas accéder au statut d'homme car ils n'ont pas envie de devenir “cons” », éclaire Daniel Marcelli. Le petit garçon pense : « Si mon père est stupide, cela signifie qu'une partie de moi l'est aussi. » Plus tard, cela peut se traduire par des comportements autodestructeurs, soit pour se conformer au portrait dressé par la mère, soit pour fuir le passage à l'âge adulte. Cela dit, ce n'est pas parce que les parents ont une conscience plus ou moins diffuse des effets très toxiques de ces propos qu'ils parviennent à tenir en laisse leurs émotions dans des contextes souvent bouleversants. Impossible parfois de contenir sa rancœur : « Maman est partie parce qu'elle a un nouvel amoureux qu'elle préfère à papa. Elle est pas sympa, hein, maman ? Et maintenant, papa est très triste à cause de maman... »

La psychanalyste Catherine Vanier[2] le concède aisément : « Les adultes ont beaucoup de mal à ne pas tenter de se faire soutenir et ils sont sûrs de trouver de l'écho chez leurs enfants, qui se vivent comme leurs thérapeutes, de leur naissance à bien plus tard. Les enfants essaient toujours de porter, >>>

## Attention à la « parentification »

Tout part d'un malentendu. « Il faut parler aux enfants », serine-t-on aujourd'hui aux parents. Mais le message est souvent mal interprété, explique la psychanalyste Catherine Vanier : « Les parents ont traduit ce conseil plutôt judicieux par "Il faut tout dire". Et mes petits patients me racontent donc des choses parfois très étonnantes. Je ne suis pas sûre qu'un père doive parler à un petit de 4 ou 5 ans de sa feuille d'impôts. Il se demande ensuite si sa famille va encore pouvoir manger. » **Les enfants se retrouvent plongés dans des sujets qui ne devraient pas les concerner, sont conviés aux discussions relatives au budget familial, à l'achat d'une voiture, sont informés des difficultés parentales.** Soucieux de « dire la vérité », de « bien communiquer », les adultes les assomment avec des tombereaux de messages qu'ils sont incapables de trier et de hiérarchiser correctement. Car ils ne disposent pas des connaissances nécessaires pour traiter les informations qui leur sont données. Ils ne peuvent faire qu'avec leur propre savoir, bien plus mince que celui d'un adulte. Ce nouveau tropisme de ne rien cacher à sa progéniture – bref, de trop en dire en croyant bien faire – entraîne, selon la philosophe et psychothérapeute Nicole Prieur[1], des conséquences désastreuses : « Les enfants deviennent anxieux, ils se rendent compte que leurs parents sont fragiles, qu'ils peuvent être soumis aux aléas de la vie, et ces derniers perdent à leurs yeux leur fonction protectrice et rassurante. » Plutôt que de leur faire partager involontairement nos inquiétudes, il faut bien cloisonner les sujets et formaliser soigneusement tout ce qui a trait au bien-être et à la sécurité. « Nous devons parler aux enfants de "ce qui les regarde". Il s'agit juste de s'entendre sur "ce qui les regarde" », conclut malicieusement Catherine Vanier.

1. *Auteure, avec Isabelle Gravillon, de* Nos enfants, ces petits philosophes *(Albin Michel, 2013).*

>>> d'aider, de consoler leurs parents. Si les nouveau-nés en bonne santé se donnent tant de mal pour pleurer la nuit, c'est souvent pour les rassurer et leur prouver qu'ils sont bien vivants. Les enfants sont et restent toujours très à l'écoute de leurs père et mère. Dans les cas de séparation, ils se sentent pris dans des conflits de loyauté quand l'un des deux ne va pas bien alors que l'autre revit. Dire simplement à son enfant "Tu sais, tu as le droit de t'amuser même si maman ou papa est très triste. Au contraire, cela me rendra même heureux de te voir heureux" peut leur permettre de déculpabiliser. »

Alors comment rattraper les dérapages quand on n'a pas maîtrisé ses paroles face à ses enfants ? « Les parents ont le droit d'être en colère, mais pas de rabaisser l'autre », rappelle le psychiatre et psychanalyste Didier Lauru[3], qui conseille de s'excuser tout simplement en disant à l'enfant que l'on regrette et que l'on n'aurait pas dû, et en ajoutant : « Nous n'arrivons plus à nous parler mais nous t'aimons, et, là-dessus, tu n'as aucun souci à te faire. »

### LES RAVAGES DES SOUS-ENTENDUS

Daniel Marcelli recommande lui aussi de reconnaître son erreur et de s'excuser, mais « à condition de ne pas recommencer ! Et il est possible d'ajouter que l'on espère ne pas avoir trop blessé ni endommagé l'image que l'enfant se fait de son autre parent ». Le « trop-dit » est en fait beaucoup moins dommageable que les sous-entendus suivis de silences éloquents, comme « Ton père, tout le monde sait ce qu'il a fait ! » Ces phrases énigmatiques provoquent de véritables ravages, car l'enfant va chercher à percer le secret qu'elles recèlent. Toute son énergie psychique va être mobilisée en vue d'éclaircir le mystère sombre qu'il pressent et qui l'excite. « Ce qui est terrible, c'est que l'enfant sait qu'il ne sait pas et qu'il va passer son temps à penser à ce qu'on lui cache. Cela peut prendre de telles proportions qu'il n'arrive plus à mobiliser son attention à l'école, dans les apprentissages fondamentaux comme la lecture, par exemple », détaille Daniel Marcelli. Les enfants deviennent ainsi les premières victimes d'un sadisme verbal qui vise à détruire l'image de l'autre.

C'est un curieux détournement qui s'opère ainsi par ces insinuations, car, après tout, les séparations ne visent pas à dévaloriser les parents aux yeux des enfants. Au contraire, même, éclaire Catherine Vanier : « Neuf fois sur dix, si nous divorçons, c'est pour préserver notre estime de soi, mais aussi, paradoxalement, pour éviter que l'image de l'autre qui s'est dégradée à nos yeux ne soit altérée dans le regard de l'enfant. » Tout le travail consiste ensuite à garder cette image en l'état, mais également, et surtout, à essayer de porter les enfants, sans les prendre à témoin de notre propre détresse avec des propos démoralisants sur la précarité des sentiments et de la vie en général. Il s'agit de leur donner une vision plus sécurisante de l'existence, avec des parents qui les libèrent de toute implication et de toute culpabilité dans leur rupture.

1. *Daniel Marcelli, auteur du* Règne de la séduction, un pouvoir sans autorité *(Albin Michel, 2012).*
2. *Catherine Vanier, auteure de* Naître prématuré *(Bayard, 2013).*
3. *Didier Lauru, auteur, avec Laurence Delpierre, de* La sexualité des enfants n'est pas l'affaire des grands *(Hachette Littératures, 2008).*



TRANSMISSION

# QUE FAIRE DE NOS SECRETS DE FAMILLE ?

Nous connaissons aujourd'hui les risques à les taire. Mais savons-nous comment et à qui les révéler ? Des psys nous guident pour désamorcer les situations délicates sans pour autant tout faire exploser.

Par Anne Laure Gannac

En d'autres temps, certaines réalités condamnaient à l'opprobre. Pour ces femmes qui faisaient « passer » un enfant chez une faiseuse d'anges, pour celles qui donnaient la vie, fruit de leurs amours avec un soldat de passage, pour ces bons pères de famille qui aimaient des hommes, la sanction n'était pas seulement la honte. Elle était la mise au ban, une mort sociale qui condamnait à se terrer, à recommencer, parfois, une autre existence ailleurs. Avec la difficulté, pour une « fille mère », un « vieux garçon » ou un « bâtard », de trouver sa place dans la société. Si le silence était pesant, la révélation, elle, comportait un risque vital lorsque l'on appartenait à des communautés persécutées. Alors on se taisait, pour son propre bien et celui de sa descendance. Avec la pacification de l'histoire, l'évolution des mœurs, la diffusion de la connaissance psy, les langues se sont déliées, >>>

>>> et nombre de situations longtemps jugées honteuses ou dangereuses ne le sont plus. Pour autant, comme l'explique le psychiatre et psychanalyste Serge Tisseron[1], « chaque situation, même socialement admise, peut être vécue intimement comme inacceptable et douloureuse. Elle risque alors de se constituer en secret ». Mais surtout, ajoute le psychanalyste Bruno Clavier[2], « le silence paraît alors la seule option possible parce qu'on le considère comme le moyen de maintenir un certain ordre familial, quand la vérité, pense-t-on, engendrerait le chaos ». À nouvelle époque nouveaux secrets. Serge Tisseron évoque ceux qui entourent le suicide d'un membre de la famille, ce type de décès ne permettant pas de bénéficier de l'assurance-vie. Nombre de procédures d'insémination artificielle sont encore passées sous silence. Une fois le secret scellé, est-il encore judicieux de le lever ? Ne risque-t-on pas de faire davantage de dégâts encore ?

1. *Auteur des* Secrets de famille *(Puf, "Que sais-je ?", 2011). Voir aussi « Pour aller plus loin », p. 93.*
2. *Auteur des* Fantômes familiaux *(Payot, 2013).*

## QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DU SILENCE ?

Micheline, 54 ans, a appris à l'âge de 30 ans qu'elle était née d'un inceste. « Mon univers s'est effondré : mon père n'était pas mon père ; mes parents, ma famille m'avaient menti ; mon grand-père était un monstre. On ne se relève pas aisément de ces constats-là. » Comment continuer d'aimer, de faire confiance à ceux que l'on découvre sous un autre jour, d'avancer dans une réalité qui en cache encore peut-être une autre… Aurait-elle préféré que le secret perdure ? « J'aurais aimé en premier lieu qu'il n'existe pas. Pouvoir composer avec la vérité, aussi sordide soit-elle, plutôt que de me construire si longtemps sur un leurre, puis devoir tout recommencer. » La psychologue et psychogénéalogiste Anne Ancelin Schützenberger[1] a démontré, dans ses nombreux ouvrages, les effets transgénérationnels du secret. Ce que nos grands-parents, arrière-grands-parents nous ont tu « pour notre bien », précise-t-elle, laisse dans nos vies des « sacs de nœuds » qui nous empêchent d'avancer. Ces histoires auxquelles nous n'avons pas accès continuent de se manifester dans un phénomène de répétition inconsciente : le choix de partenaires toxiques, l'impossibilité de mener à bien une grossesse, de s'épanouir professionnellement… « À la première génération, énumère-t-elle, c'est un non-dit ; à la deuxième, c'est un secret de famille ; à la troisième, cela devient un "impensé" » : ce que nous ne savons pas nous hante, notre trajectoire ne nous appartient plus, nous sommes agis par une logique qui nous échappe. L'idée s'est ainsi imposée, dans le milieu psy, que la révélation d'un secret, aussi difficile soit-elle, était moins dévastatrice que sa permanence d'une génération à l'autre.

1. *Auteure notamment de* Psychogénéalogie, guérir les blessures familiales et se retrouver soi *(Payot, 2012).*

## QUAND RÉVÉLER UN SECRET ?

Devant les conséquences cataclysmiques redoutées, on peut être tenté de justifier le choix du silence en estimant que ce que l'on garde pour soi relève de la vie privée et n'a pas à être divulgué. Comment faire la différence ? Selon Serge Tisseron, « la vie privée, c'est ce qui n'est pas dit ; le secret, c'est ce qu'il est interdit de connaître et qui est douloureux », pour soi ou pour ses proches. « Tant que votre vie privée vous rend heureux, après tout, les autres ne s'en soucient pas. Mais si vous vous mettez à pleurer en cachette, à mentir ou à changer de comportement, alors les autres commencent à s'inquiéter et à culpabiliser : et si c'était de ma faute ? » Bruno Clavier confirme : « Un fait privé devient un secret dès qu'il y a symptôme. » Quelque chose dans le comportement des enfants auxquels on cache la vérité fait caisse de résonance : colères, cauchemars, difficultés scolaires, ils réagissent à ce qu'ils pressentent sans le savoir. Ce qui conduit Serge Tisseron à affirmer que l'« on ne révèle jamais un secret de famille : on confirme une hypothèse ». Pour preuve, chaque fois que, dans son cabinet, des parents racontent un événement jusque-là secret et que le psychanalyste se penche vers leur enfant pour savoir ce qu'il en pense, celui-ci répond : « J'avais bien compris qu'il y avait quelque chose, mais je ne savais pas exactement quoi. » C'est d'ailleurs en cela que le secret de famille est toxique : il autorise toutes sortes d'élucubrations. Quand briser le silence ? « Lorsque la souffrance s'impose, la nôtre ou bien celle de nos proches, et dont on peut supposer qu'elle a un lien avec notre secret », estime Bruno Clavier. Pour établir ce lien, il s'agit de rester à l'affût de signes éloquents, notamment dans la concordance des temps : depuis quand va-t-il (elle) si mal ? N'est-ce pas au même moment que mon secret s'est échafaudé, ou bien qu'il a commencé à me peser ?

## COMMENT DIRE L'INDICIBLE ?

Au préalable : dire son secret à un tiers. Confident ou psy, peu importe, mais un adulte capable d'être à l'écoute et auprès de qui on pourra déposer la charge émotionnelle de cette révélation sans craindre qu'elle l'écrase. « Car, si vous livrez votre secret directement à l'interlocuteur concerné, vous risquez d'être débordé par l'émotion, estime Bruno Clavier. Et l'autre le vivra comme une agression. » Pour éviter ce risque, le psychanalyste conseille de faire la révélation en présence d'un tiers. « C'est un motif de consultation fréquent : "J'ai ceci à dire à mon fils, à ma femme ou à mon mari, mais je n'y arrive pas…" Je propose alors de les réunir. Dans tous les cas, les gens sentent quand il est temps pour eux de parler. » Serge Tisseron recommande, lui, de trouver un allié dans la famille : « Il est important que les autres personnes concernées par ce secret soient, sinon présentes, du moins d'accord pour qu'il soit révélé. » Le conjoint s'il s'agit de dévoiler la véritable identité du père à son enfant, la mère si le secret concerne le grand-père, etc. Enfin, si le secret doit être dit à plusieurs membres de la famille, le psychanalyste exhorte à le leur dire simultanément. « Sinon, chacun aura l'impression d'être dépositaire d'une information exceptionnelle. Et c'est ainsi qu'on ajoute un secret au secret ! »

## LA RÉVÉLATION EST-ELLE FORCÉMENT DOULOUREUSE ?

Au contraire, répond Serge Tisseron : « Les gens ont tendance à retarder sans cesse ce moment de la confidence, persuadés que cela va provoquer un choc chez l'autre. Or, le plus souvent, c'est bien l'inverse qui se produit : il est soulagé. » Délivrance de s'entendre confirmer un pressentiment flou, de pouvoir enfin cesser les élucubrations, mais aussi de pouvoir déculpabiliser. Cet apaisement vaut aussi, bien sûr, pour celui qui se déleste du poids du silence. Il n'empêche : la confiance au sein de la famille a été mise à mal par ce non-dit ou ce mensonge longtemps entretenu. Comment la retrouver ? En parlant. Quitte à provoquer des conflits, il s'agit de ne plus garder aucune rancœur ni laisser la place au moindre soupçon. Et puis, ajoute Serge Tisseron, il faut rester conscient que dévoiler un secret est une marque de grande confiance. Dans tous les cas, le psychanalyste l'assure : passées les éventuelles perturbations dans les relations et ces mises au point nécessaires, chacun a bientôt le sentiment que « les choses rentrent enfin dans l'ordre », comme le disent souvent ses patients.

## QUE FAIRE AVEC UN SECRET QUI VIENT D'ÊTRE DÉVOILÉ ?

« Commencer par ne pas le croire, même s'il nous est livré sur un lit de mort ! » affirme Serge Tisseron, qui évoque le cas d'un homme auquel sa tante avait confié, à la fin de sa vie, qu'il était né d'un autre homme que son père. Après vérification, la tante s'était inventé cette histoire des décennies auparavant et avait fini par y croire… Première étape, donc : ne pas hésiter à poser des questions, à demander des détails et à confronter les sources. Puis le psychanalyste invite à s'informer sur les conditions économiques et sociales de l'époque concernée par le secret : « Un avortement vécu il y a cinquante ans, en toute clandestinité, n'est pas comparable à un avortement vécu aujourd'hui. S'informer permet de comprendre comment une personne (et parfois une population entière) a pu se sentir soumise à une pression particulière, donc au silence. » Si le secret concerne d'autres personnes que nous, il est tout à fait normal, et sain, de le leur divulguer, à notre tour. « Mais en prenant soin de préciser que cette information nous vient d'un tiers et que nous ne faisons que la diffuser telle qu'elle nous a été dite », précise le psychanalyste. « Nous n'avons pas, aujourd'hui, la clé de tous nos secrets de famille. Mais on peut penser que nos enfants ou nos petits-enfants pourront, un jour, en savoir plus que nous, tout comme l'ouverture des archives ou les tests ADN nous permettent d'en savoir plus que nos grands-parents. Aussi faut-il toujours considérer un secret comme une conviction intime, non comme une certitude absolue. »

## COMMENT VIVRE AVEC LA VÉRITÉ ?

« L'intégration se fait généralement d'elle-même », constate Bruno Clavier, la vérité venant remettre de l'ordre là où, plus ou moins consciemment, il nous semblait en manquer. S'il s'agit d'un secret très lourd, remettant profondément en cause notre identité, le psychanalyste conseille de consulter un thérapeute, pour « aider à la réécriture progressive de son récit de vie ». Enfin, mettre en forme – dans la parole, l'écriture, le dessin, peu importe, en tout cas raconter cette histoire à sa façon – est le meilleur moyen de se l'approprier tout à fait. Et, bien sûr, la livrer aux générations suivantes, pour rompre définitivement le cycle du non-dit.

TRAVAIL

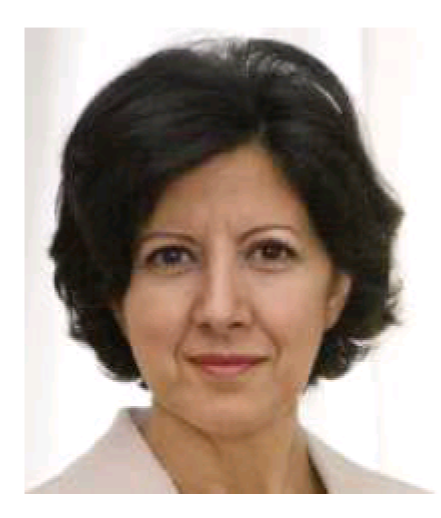
# « OSONS AFFIRMER NOS IMPÉRATIFS PERSONNELS »

Il est urgent que les femmes parviennent à concilier sphère professionnelle et sphère privée, et fassent entendre leurs besoins. Telle est la conviction de la psychanalyste Sylviane Giampino.

PROPOS RECUEILLIS PAR ANNE LAURE GANNAC



ÉDITIONS ALBIN MICHEL



**SYLVIANE GIAMPINO** est psychanalyste et psychologue pour enfants. Investie dans les questions relatives à l'articulation entre vie privée et vie professionnelle, elle est l'auteure des *Mères qui travaillent sont-elles coupables ?* (« Pour aller plus loin », p. 93). À lire aussi, un rapport qu'elle a cosigné avec Brigitte Grésy pour l'Observatoire de la responsabilité sociétale des entreprises : « Le poids des normes dites masculines sur la vie professionnelle et personnelle d'hommes du monde de l'entreprise » (orse.org).

« Dès qu'elles sont entrées massivement dans le monde du travail, de l'entreprise en particulier, les femmes ont choisi de taire leurs impératifs familiaux et personnels. Pourquoi ? Parce qu'elles ont joué le jeu masculin de la séparation entre la sphère privée et la sphère professionnelle. Or ce clivage est un artifice, proposé par l'industrialisation, qui tenait tant à ce qu'il y ait une répartition sexuelle des fonctions : les hommes dévoués prioritairement à la sphère professionnelle, les femmes à la sphère privée. Pourtant, étonnamment, les femmes et mères se sont investies professionnellement en adhérant à ce modèle existant, alors même qu'il ne pouvait plus tenir. Autre raison de ce silence : elles ont senti – à juste titre – que leur pénalisation dans le monde professionnel reposait essentiellement sur l'idée qu'elles ne puissent pas être de vraies professionnelles sous prétexte qu'elles seraient de vraies mères. Pour tenter de lever ce soupçon, qui est l'une des causes majeures des inégalités hommes-femmes dans le monde de l'entreprise, elles ont cru



bon de singer une adhésion à ce clivage entre vie professionnelle et vie privée : continuer à travailler comme si elles ne portaient pas la majorité du poids des charges familiales et continuer à s'occuper de la maison comme si elles ne travaillaient pas. Et, nous pouvons tous le constater, le bilan est catastrophique : c'est le piège de ce qu'on appelle les "solutions de compromis". Fausses solutions auxquelles beaucoup de femmes ont été bien obligées de souscrire, c'est-à-dire le temps partiel, les interruptions de carrière, le renoncement à une évolution professionnelle… Autant d'arrangements dont il nous faut reconnaître qu'ils n'ont rien fait avancer : ni l'égalité hommes-femmes dans l'entreprise ni l'égalité dans la répartition des tâches à la maison. Aujourd'hui, je constate, dans ma pratique et dans le cadre d'enquêtes sur le terrain, qu'une évolution s'amorce.

**Les femmes qui ont acquis un peu plus d'assurance** dans le monde professionnel commencent à parler et à y faire reconnaître les impératifs de la vie personnelle. Oh, pas toutes, loin de là ! Seule une petite part d'entre elles peut se le permettre, parce qu'elles sont à des postes sécurisés – titulaires dans la fonction publique ou, dans le privé, travaillant soit à des postes de pouvoir, soit dans une équipe à forte valeur humaine, où elles se sentent la liberté de dire "Attention, je vais m'absenter trois heures pour emmener mon bébé chez le pédiatre" sans craindre d'être jugées en tant qu'employées. Aussi minoritaires soient-elles, ces femmes me rendent optimiste quant à leur pouvoir de changer les choses. Car elles font entendre que le non-clivage des sphères personnelle et professionnelle est une source >>>

>>> d'équilibre pour tout le monde. Les hommes aussi y trouvent leur intérêt. D'ailleurs, on commence à voir poindre, dans certaines entreprises françaises, des tentatives de réglementation différente, des propositions d'aménagement. Et des organismes se développent, comme l'Observatoire de la responsabilité sociétale des entreprises (Orse), qui a un volet spécifique sur la prise en compte de la parentalité dans le cadre professionnel.

**Comment généraliser cette prise de parole** et oser faire entendre la superficialité intenable du clivage entre vie privée et vie professionnelle ? En fait, le plus compliqué n'est pas d'oser évoquer sa vie privée au travail ; après tout, les femmes y ont toujours parlé de leurs enfants, et la maternité est une valeur sociale positive, y compris aux yeux des hommes et des dirigeants. La difficulté est d'oser proposer des aménagements. Par exemple, les Françaises sont les reines du présentéisme, et une plus-value est accordée à ceux et celles qui restent le plus longtemps au travail, alors même que cela n'a jamais été un signe d'efficacité. Voilà un point sur lequel nous pouvons prendre la parole. En expliquant, par exemple, à sa hiérarchie que non, on ne peut pas rester tard, parce qu'on a des contraintes familiales, mais en la rassurant en même temps : ce n'est pas par manque de dévouement pour l'entreprise ! De même en pesant sur l'organisation collective afin de modifier des horaires de réunion trop tardifs ou encore en exigeant plus de temps de préparation en cas de mutation. N'oublions pas que revendiquer des impératifs personnels ou familiaux auprès de son employeur n'est pas se mettre hors la loi. Une législation existe, en France, qui prend en compte ces nécessités.

La loi du silence existe aussi au sein du couple. Je vois bien, quand j'interroge les femmes, qu'elles y parlent très peu des difficultés liées à cette articulation entre vie privée et vie professionnelle, parce qu'elles pensent qu'elles viennent d'ailleurs : de traits de caractère, de mauvaises habitudes, de réflexes défensifs : "Je ne peux pas compter sur toi", "Tu ne sais pas t'organiser", etc. Le couple est un face-à-face de rancœurs vécues de manière personnelle et individuelle, sans que l'on prenne en compte leurs déterminants sociaux. C'est de cela qu'il s'agit de prendre conscience. Mais aussi du fait que derrière ce silence des femmes se cache l'attachement, plus ou moins avoué, à une répartition traditionnelle des rôles de la femme et de l'homme dans l'éducation. Quand les hommes continuent d'estimer que la réussite professionnelle est synonyme de virilité et une priorité à laquelle tout le reste doit s'ajuster, je ne peux que constater combien les femmes, elles, ont toujours pondéré la vie professionnelle avec la vie personnelle. Et elles n'en peuvent plus. Elles commencent à chercher d'autres stratégies, à parler. Je les y encourage : elles ont raison ! Le monde du travail doit changer pour prendre en considération leurs besoins et impératifs, et il ne faut pas compter sur les hommes et pères pour s'en charger, sinon il y a longtemps que cela aurait été fait. Puis, après tout, aujourd'hui, le monde du travail pénètre de plus en plus la sphère privée, via le télétravail, les outils technologiques ou encore l'anxiété et l'insécurité dues à la précarisation de l'emploi. Ne serait-ce pas un juste retour des choses que l'espace professionnel soit lui-même davantage concerné par la vie personnelle et familiale ? »

CONSEILS

## OSER S'IMPOSER

Avec **Sylviane Giampino**, psychanalyste et psychologue

**Créer des alliances** au sein des équipes, pour prouver, ensemble, que l'on peut modifier une organisation – des horaires de réunion, de début ou de fin de journée – sans pour autant nuire à la productivité et à l'implication de tous. Et proposer, en groupe, ces pistes de réorganisation à la direction.

**Planifier à l'avance ces propositions de réorganisation** plutôt que de réagir brutalement face à l'impératif qui s'impose. Cela vaut, notamment, pour les moments clés (rentrée et vacances scolaires, par exemple), où des aménagements d'horaires peuvent être planifiés chaque début d'année, mais aussi pour les déplacements ou séminaires, qui pénalisent en priorité les femmes refusant de s'éloigner plusieurs jours de la sphère familiale.

**Faire preuve de solidarité envers les collègues – femmes et hommes –** ayant besoin d'un aménagement de travail. Ce dernier, lorsqu'il existe, est souvent réservé aux femmes, ce qui entretient l'inégalité hommes-femmes, au travail mais aussi au niveau de leur implication dans les charges parentales. Cela nécessite de sortir des réflexes stéréotypés, en luttant contre les discours dévalorisant les hommes qui prendraient une journée pour accompagner une sortie scolaire ou pour s'occuper d'un enfant malade, mais aussi en invitant les crèches et écoles à avoir le numéro du père, qui serait prévenu en cas de souci. Dans ces situations d'urgence, sachons (nous) rappeler que ce n'est pas toujours à la mère de suppléer.

## POUR ALLER PLUS LOIN

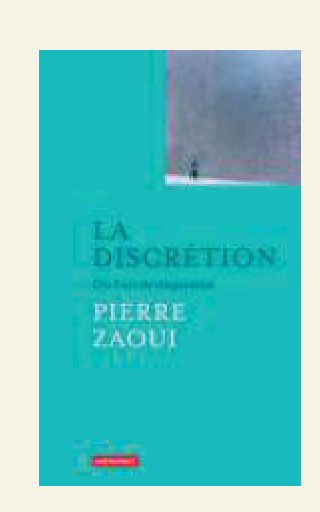
### À LIRE

**LA DISCRÉTION OU L'ART DE DISPARAÎTRE**

**de Pierre Zaoui**

« On pourrait nommer un tel bonheur "le bonheur par soustraction". Se soustraire au jeu vain des images de soi et des ambitions personnelles. » Le philosophe célèbre l'expérience de joie intermittente que constitue cet effacement de soi au profit des autres. Pour vivre heureux, vivons de temps en temps cachés.

Autrement, 2013.




**ÊTRE FIDÈLE À SOI-MÊME EN AMOUR**

**de Michèle Gaubert et Véronique Moraldi**

Jusqu'où peut-on être soi-même dans le couple sans abîmer la relation ? Jusqu'où les renoncements à notre désir, à notre parole nous éloignent-ils de nous-mêmes ? Un encouragement à traverser les hauts et les bas de la relation amoureuse.

Payot, 2013.

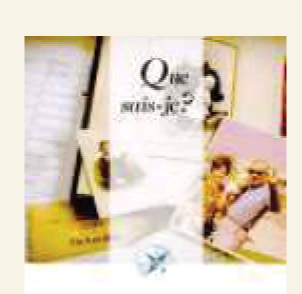



**LES SECRETS DE FAMILLE**

**de Serge Tisseron**

Qu'est-ce qu'un secret de famille ? Quels sont ses effets ? Comment se reconstruire avec lui ? Un livre de référence.

PUF, 2011.





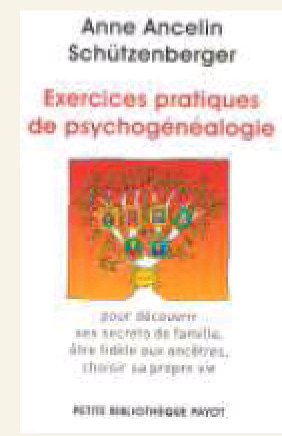


**EXERCICES PRATIQUES DE PSYCHOGÉNÉALOGIE**

**d'Anne Ancelin Schützenberger**

L'auteure est la créatrice de la psychogénéalogie. Elle livre ici un manuel pratique à l'usage de ceux qui aspirent à se délivrer d'un secret.

Payot, 2013.




**LES MÈRES QUI TRAVAILLENT SONT-ELLES COUPABLES ?**

**de Sylviane Giampino**

« Pas assez présentes au bureau, pas assez présentes auprès des enfants », les mères qui travaillent s'accusent de toutes les fautes. L'auteure les aide à se défaire de cette culpabilité en démontrant qu'elle est infondée, que leur épanouissement profite à l'enfant.

Albin Michel, 2007.




### SUR PSYCHOLOGIES.COM

**RÉVÉLER OU NON UN SECRET**

La vérité est à manier avec précaution. Mais chacun a le droit de connaître ce qui touche à ses origines et à son devenir. Ces informations lui appartiennent.

Dossier « Secrets : que dire et quand ? »

**ÉVOQUER SA VIE PRIVÉE AU TRAVAIL**

Parler avec son chef de sa vie personnelle, de ses désirs et de ses projets… Risqué ou pas ? La relation hiérarchique est-elle compatible avec la confidence ?

Enquête « Jusqu'où parler de soi à son patron ? »

**PROTÉGER SES AMIS ?**

« Je dînais un soir au restaurant lorsque, tout à coup, j'ai aperçu, trois tables plus loin, le petit copain de ma meilleure amie, en compagnie d'une jolie jeune femme. Un dîner qui avait tout du rendez-vous galant… On s'est salués d'un petit signe… »

Témoignage « Être franc jusqu'à quel point ? »

**TOUT DIRE À SON MARI OU SA FEMME ?**

Dites-vous tout à votre conjoint ou bien vous gardez-vous un petit jardin secret ? Quel genre de choses préférez-vous lui taire et pourquoi ?

Forum « Le quotidien dans le couple ».

### À VOIR

**FESTEN**

**de Thomas Vinterberg**

Lors des 60 ans de son père, Christian lève un toast en l'honneur de celui dont il livre, par la même occasion, un lugubre secret.

Sorti en 1998.

**SECRETS ET MENSONGES**

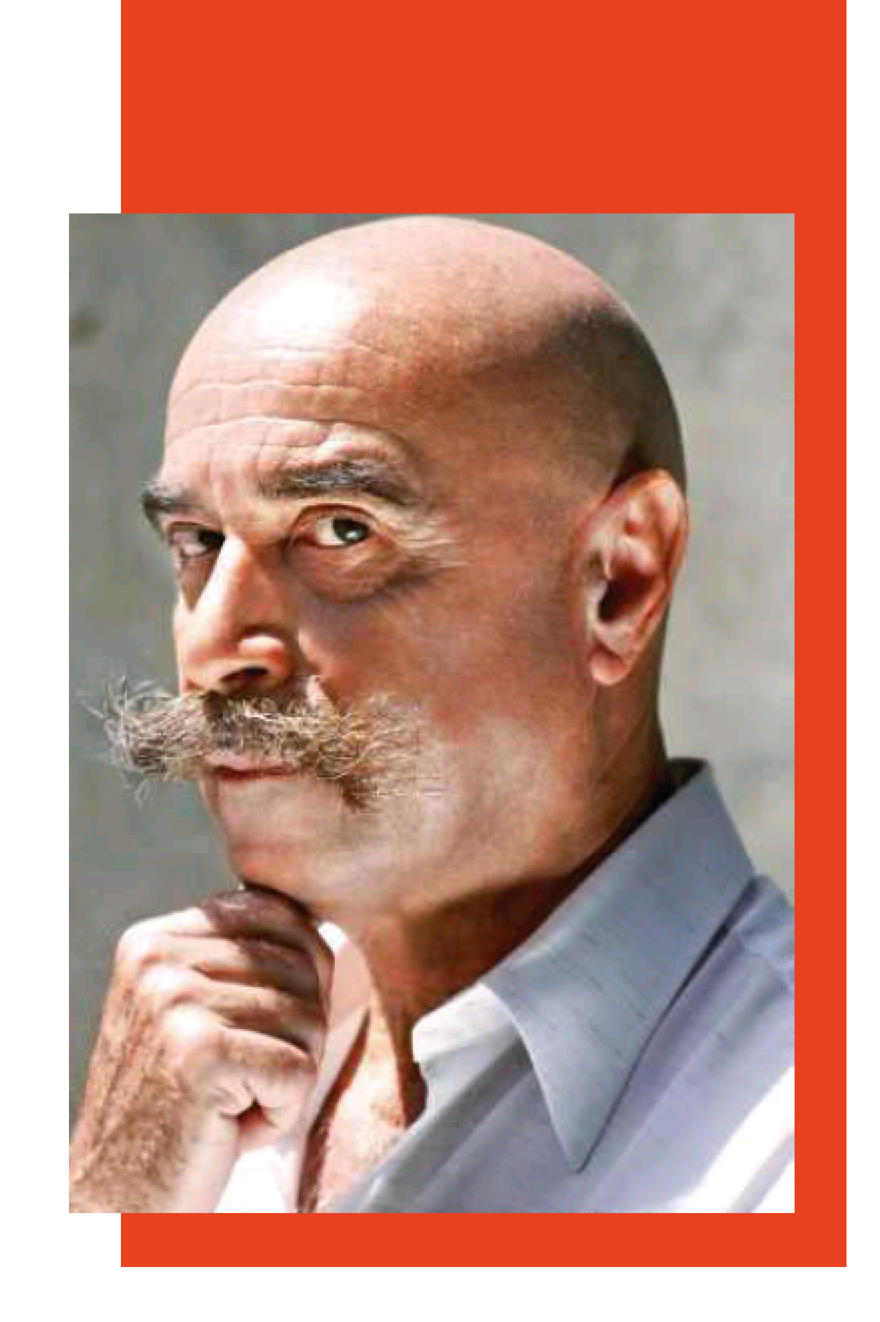
**de Mike Leigh**

En partant à la recherche de sa mère biologique, Hortense ouvre la porte sur toute une vie de mensonges et de secrets de famille.

Sorti en 1996.

Le sens du détail

PAR JEAN-CLAUDE KAUFMANN



# La cuisine de l'amour

**A**vec ma manie de scruter les détails, je suis devenu le recours ultime pour nombre de journalistes à qui l'on demande un papier sur un sujet biscornu. Le grand retour du tricot ? Le paradoxe des barbecues électriques ? Mon téléphone sonne, et je dois, dans la minute, trouver quelque chose à dire. Tenez, pas plus tard que ce matin : « Bonjour, voilà, je prépare un article. Les grands succès de la télé sont *Masterchef*, *Top Chef* et *L'amour est dans le pré*. La cuisine et l'amour. Pouvez-vous confirmer que ce sont les deux grandes valeurs qui montent ? – Euh... Oui... Mais attendez, l'amour et la cuisine, ce n'est pas la même chose. D'ailleurs, c'est pour des raisons opposées que ces deux préoccupations nous obsèdent. » Mes explications étaient trop longues, l'interview fut abandonnée. Mais cela continua à me trotter dans la tête. Voici venir l'automne, avec ses saveurs, ses couleurs, son imaginaire réconfortant. Purée de châtaignes et soupe aux lardons. De quoi se remplir une intériorité chaleureuse pour l'entrée dans la saison grise. Cette habitude d'une alimentation plus lourde à l'automne vient de loin dans l'histoire. Il fallait accumuler quelques graisses pour conjurer les risques de famine. Les civilisations anciennes étaient dominées par la question des pénuries et la nécessité du stockage. Puis, entre la fin du XIXe siècle et les années 1950, se produisit une gigantesque inversion. Nos sociétés devinrent celles de l'abondance consommatoire. Une nouvelle posture psychologique s'imposait, il fallait savoir résister au désir, sans cesse, partout. Une lancinante odeur de frites dans la rue ? Non, surtout pas de frites ! Un gâteau au chocolat ? Non, pas de chocolat ! La vie devenait un martyre de privations, engendrant la frustration. Et le rêve compensatoire d'une gourmandise enfin autorisée. C'est ainsi que la passion pour la gastronomie envahit nos esprits. La privation crée l'envie. Pour l'amour, c'est exactement l'inverse, surtout sous l'angle du plaisir. La sexualité, hier interdite, mystérieuse et anxiogène, s'est transformée après Mai 68 en un art voluptueux du bien-être à deux. Qui réchauffe de l'intérieur encore mieux qu'une bonne soupe. D'autant plus apprécié qu'il est sans effets nocifs pour la santé physique en cas de consommation intensive. Contrairement à l'alimentation que l'on rationne, les histoires amoureuses se sont donc multipliées, et il est devenu très facile, notamment avec Internet, de trouver un ami, un amant, un partenaire d'un soir. Le trouver pour la vie est plus compliqué. Car, au-delà du simple plaisir amoureux, ludique, il faut savoir s'abandonner à l'autre. Ici, l'amour, le grand, devient très exigeant. Un bien rare. Qui fait rêver. S'il faut une morale à cette histoire, elle pourrait s'énoncer ainsi : l'amour est bien plus qu'une gourmandise.

*Jean-Claude Kaufmann, sociologue, réagit, dans ses chroniques, à un événement marquant de notre quotidien. Dernier ouvrage paru :* **La Guerre des fesses, minceur, rondeurs et beauté** *(JC Lattès, 2013).*

# Un livre original pour (re)donner à vos enfants l'envie et le plaisir d'apprendre.



« Très bon mode d'emploi pour les parents et surtout pour les enseignants, pour mieux communiquer avec les enfants et les ados.»
FLORENCE M. ★★★★★



« Un vrai petit plaisir jubilatoire, tant on sent à la fois l'humour et les vérités vécues au fil des exemples. Une boîte à outil de très grande qualité. »
JULIE S. ★★★★★



Audrey Akoun Isabelle Pailleau

Apprendre autrement avec



LA PÉDAGOGIE POSITIVE

À la maison et à l'école, (re)donnez à vos enfants le goût d'apprendre




EYROLLES

« C'est un manuel extra, plein de conseils, d'invitations à relativiser, avec des exemples concrets et dans un style qui ne manque pas d'humour !! Merci, et... encore merci !! »
ALEXANDRE T. ★★★★★



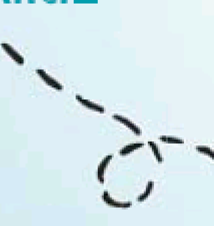


« On le lit, on le relit. On se demande pourquoi personne n'avait pensé avant à cette manière de donner le goût d'apprendre. »
GUILLAUME F. ★★★★★

« Mettre dans un même livre la pensée positive, la gestion mentale, le Mind Mapping, la relaxation... et tout ça de manière drôle, soignée, pratique et accessible, il fallait le faire. »
DIANE P. ★★★★★

192 pages – 18,90 €

**EN VENTE EN LIBRAIRIE**



Cette approche aide les enfants et les parents à retrouver le goût de faire les devoirs et les ados à adopter une méthode de travail efficace grâce à des outils innovants tels que le Mind Mapping et la gestion mentale.



**Audrey Akoun** est thérapeute cognitivo-comportementaliste, **Isabelle Pailleau** est psychologue clinicienne du travail et des apprentissages. Elles sont également thérapeutes familiales.
Leur blog : **www.lafabriqueabonheurs.com**

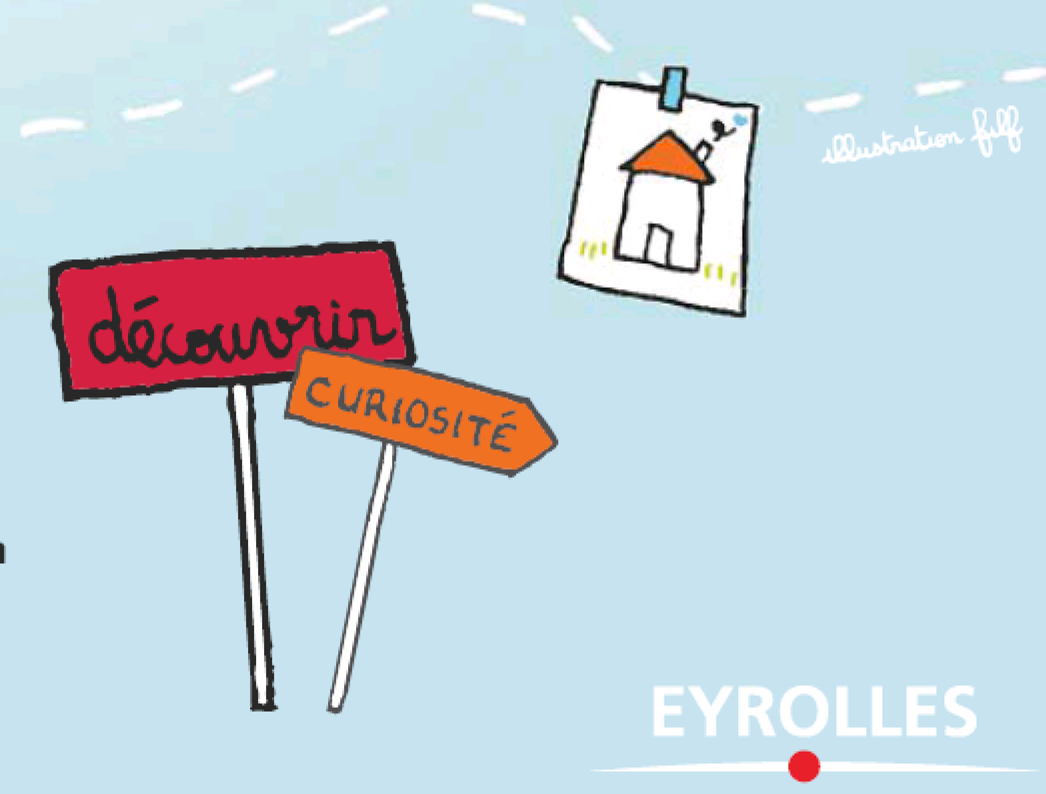



illustration fifi

EYROLLES

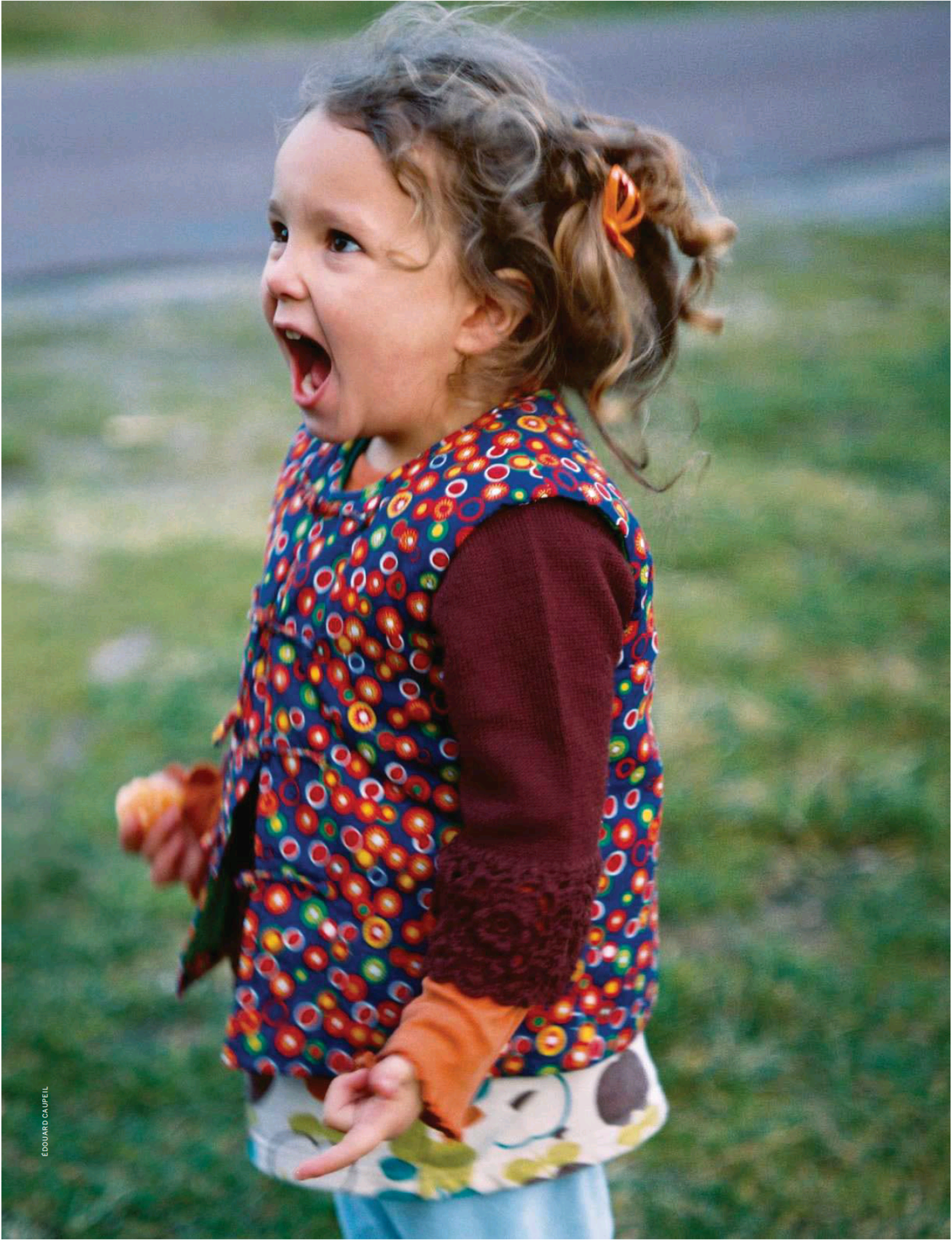
# DOLTO avait raison !

## *par Claude Halmos*

**Polémique** Dans un livre à charge, *Françoise Dolto, la déraison pure,* le psychologue Didier Pleux assassine la célèbre psy des enfants. La psychanalyste Claude Halmos, qui a travaillé avec elle, s'insurge : ces attaques sont infondées et dangereuses.

C'est l'histoire d'un petit garçon. Il s'appelle Léon, il a 8 ans et une allure étrange. Plutôt grand pour son âge, il semble ne pas pouvoir porter son corps. Il ne tient ni debout ni assis, et n'avance qu'en s'accrochant aux murs ou aux meubles. À l'école, il n'arrive pas à suivre et ne joue pas avec les autres. Son quotient intellectuel est bas et son visage inexpressif. Il parle bizarrement, sur un ton monocorde, en scandant les mots et en séparant les syllabes. Aucun trouble neurologique ne pouvant expliquer son état, les médecins décident de l'adresser à un dispensaire psy, où il est confié à une psychanalyste. Sa mère l'accompagne. Avec difficulté. On est en 1942. En pleine guerre.

La mère explique à l'analyste qu'elle est bretonne, seule vivante d'une fratrie de cinq enfants, dont plusieurs sont morts en bas âge. Le père est un émigré polonais. Il est juif, mais la mère ne comprend pas très bien ce que cela veut dire. Elle sait seulement que les Allemands en veulent aux Juifs. Léon a une sœur plus jeune que >>>



ÉDOUARD CAUPEIL


*Françoise Dolto (1908-1988), ici en 1979, année où elle ouvre à Paris la première Maison verte, lieu d'accueil pour les parents et les enfants.*

>>> lui de deux ans, qui n'a aucun problème. Dans le jardin du pavillon de banlieue où ils vivent, le père a creusé un trou recouvert de branchages. Pour se cacher, si on venait le chercher.

**La mère raconte que Léon s'est assis très tôt dans son berceau et qu'il aurait voulu sucer son pouce, mais elle s'y est opposée :** elle a immobilisé ses bras en attachant avec des épingles ses manches à ses vêtements. Ensuite, elle l'a assis dans l'atelier, sur une chaise, à la hauteur de la table sur laquelle son mari et elle travaillaient. Plus tard, elle l'a installé sur un petit fauteuil bas qui faisait aussi pot de chambre. Il y était attaché par une ceinture que l'on retirait, ainsi que la planchette qui recouvrait le pot, quand il voulait faire ses besoins.

Quand il est allé à l'école, on a voulu que sa sœur prenne sa place sur le fauteuil, mais elle ne s'est pas laissé faire. On n'a pas insisté et on n'y a pas remis Léon. Il est dès lors resté assis par terre, appuyé à un mur. Il n'a jamais marché à quatre pattes, il se traînait sur son derrière et il ne s'est mis à marcher qu'au moment où sa sœur a commencé : elle avait 14 mois, lui 3 ans et demi.

**La mère raconte aussi que, le dimanche matin, elle fait venir Léon et sa sœur dans son lit.** Elle se met à quatre pattes et, ses enfants sous elle, joue avec eux à la maman chien avec ses chiots. Le père rit et n'y voit aucun mal. Les séances avec Léon commencent. Il est hébété, ne répond à aucune question. Tout dialogue semble impossible. Peu à peu cependant, l'analyste va réussir à entrer dans son monde et un travail va commencer. Un travail au cours duquel Léon va exprimer, grâce aux modelages qu'il fait et aux questions que pose sur eux l'analyste, ce qui lui est arrivé. Comment ligoté, bébé, à sa chaise et condamné à une immobilité permanente et totale, il a perdu jusqu'à la conscience de son corps. Un corps qu'il a traîné dès lors comme un poids mort qu'il ne commandait plus. Cette phase du travail analytique va lui permettre de marcher normalement.

**Mais son histoire n'a pas seulement volé à Léon son corps.** Elle a aussi empêché sa construction psychique. Il n'a acquis aucune conscience de lui-même, il ne sait pas qui il est et c'est pour cette raison qu'il ne peut ni échanger avec les autres ni apprendre. Là encore, l'analyste va l'aider à construire ce qui n'a pas été construit. Et ce, en quelques séances, car la réalité va précipiter les choses. Un jour, en effet, ce que la famille redoutait arrive : les Allemands viennent arrêter le père. Ils ne le trouvent pas, mais exigent que la mère réveille les enfants. Ils lui disent devant eux qu'elle peut divorcer et ordonnent à Léon de se déshabiller. La mère ne comprend pas pourquoi, l'enfant non plus, mais, à partir de là, il refait pipi au lit. Informée, l'analyste explique à Léon que les Allemands voulaient voir s'il était circoncis. Elle lui apprend le sens de la circoncision, de la tradition juive qui le rattache à son père. Comprenant à ses paroles qu'il ne sait rien de la différence des sexes et de son identité sexuelle, et ne sait même pas s'il est un humain ou un animal – il a sans doute trop joué à la mère chien et ses chiots –, elle lui donne les informations nécessaires.

**Léon, pour la première fois, se met alors à parler normalement et l'interroge sur le divorce que les Allemands ont conseillé à sa mère.** Elle écrit : « Je lui ai dit que quand on s'aime comme s'aiment son père et sa mère, on ne divorce pas, que les Allemands ont prononcé ce mot parce qu'ils croient que les gens qui sont juifs comme l'est son père, c'est pas bien. Et j'ajoute que c'est parce qu'ils sont bêtes, les Allemands, qu'ils disent ça. »

L'histoire de Léon s'arrête là. La mère écrira à l'analyste pour lui annoncer qu'elle part avec ses enfants retrouver le père, en zone libre. Pour la remercier et lui dire que, désormais, Léon est transformé. À l'école, il commence à lire, à écrire et à compter. Il saute à cloche-pied, joue au ballon et court… >>>

LOUIS MONIER/RUE DES ARCHIVES


LEGO
ON PARDONNE TOUT
À LEUR CRÉATIVITÉ
Êtes-vous prêt à tout pardonner ?
LEGOcreativite.fr
GREY paris
LEGO et le logo LEGO sont des marques déposées du Groupe LEGO. © 2013 The LEGO Group.

# Des **attaques** injustifiées

**Pourquoi raconter aujourd'hui cette histoire** où, au cœur de la guerre, un petit garçon, gravement handicapé, rencontre une psychanalyste qui, refusant de s'en tenir à son corps si durement atteint et à sa débilité apparente, va chercher, au-delà des symptômes et avec un infini respect, qui il est, ce qu'il a vécu et, en un temps record, le rendre à la vie normale ?

**Pourquoi raconter aujourd'hui cette histoire** où la même psychanalyste, bien loin de condamner la mère de cet enfant – laquelle évoque pourtant des épisodes qui pourraient faire dresser les cheveux sur la tête –, l'écoute avec bienveillance, la soutient, l'accompagne ? Et réussit à nous faire comprendre que, ni mauvaise ni méchante, elle a sans doute voulu, en l'attachant près d'elle, le protéger de la mort qui était venue voler, l'un après l'autre, les bébés de sa propre fratrie.

**Pourquoi évoquer aujourd'hui cette psychanalyste** qui, en 1942, à une époque où l'on pourchasse les Juifs et ceux qui les aident, prend le risque d'expliquer à un petit garçon la tradition juive dont il est issu. Et, dénonçant l'absurdité de l'antisémitisme, lui permet de restaurer l'identité de son père et, par là même, la sienne propre ?

**Parce que cette psychanalyste, c'est Françoise Dolto.** La même Françoise Dolto qu'un livre récent[1] accuse d'avoir – d'une façon irresponsable et laxiste – défendu l'idée d'un enfant roi qu'il faudrait laisser se débrouiller seul, en n'ayant pour guide que son bon plaisir. D'avoir rejeté, méprisé et culpabilisé les parents, et surtout les mères, qu'elle aurait tenues pour responsables des problèmes de leurs enfants. Et, cerise sur le gâteau, d'avoir été pendant la guerre ni plus ni moins que… « collabo ». La lecture de ce « cas Léon », tirée de *L'Image inconsciente du corps* (« Pour aller plus loin », p. 105), permet de juger de la pertinence de ces accusations.
« Les chiens aboient, la caravane passe », dit le dicton. La tentation serait grande de laisser ces chiens-là aboyer. On ne le peut pas. D'autant qu'ils aboient pour la seconde fois. Didier Pleux avait déjà publié, en 2008, un premier livre, *Génération Dolto*[2], dans lequel il s'en prenait aux thèses de la psychanalyste ou, plus exactement, à ce que – n'hésitant pas, au besoin, à tronquer les textes – il présentait comme tel. Il recommence. En essayant cette fois de détruire non seulement sa théorie, mais sa personne. Et ce, sur un mode – insinuations, calomnies… – dont la violence haineuse laisse pantois.

**Françoise Dolto aurait été, selon Didier Pleux, victime de sa psychanalyse.** De l'interprétation fallacieuse qu'elle aurait faite de son enfance. Une enfance qu'elle aurait cru pleine de souffrances et qui aurait été merveilleuse. Elle n'aurait pas souffert de sa relation avec sa mère, de la mort, durant la guerre de 1914-1918, de son oncle qu'elle adorait. De celle de sa sœur qu'elle a cru, toute son enfance, ne pas avoir sauvée : sa mère lui avait dit que, si elle priait suffisamment, sa sœur guérirait… Faux, clame Didier Pleux. La mort des frères et sœurs, si elle n'est pas cachée, n'est en rien traumatisante pour un enfant. Là encore, les lecteurs apprécieront. Quant aux parents de Françoise, écrit-il encore, ils étaient formidables, mais dépassés, les malheureux, par cette insupportable gamine enfant roi. Gamine qui deviendra plus tard, dit-il, une sorte de « gosse de riches », réclamant de l'argent à des parents dont elle ne cessait de se plaindre. La psychanalyse aurait validé les plaintes de l'enfant Françoise, lui permettant, devenue grande, de prôner l'éducation de l'enfant roi qu'elle avait été. Et cette psychanalyse aurait fait mieux : elle aurait fait d'elle, pendant la guerre, une « collabo ».

**Didier Pleux tente de détruire non seulement la théorie de Françoise Dolto, mais aussi sa personne.**

**Pour fonder ses thèses, Didier Pleux pioche, ici ou là, dans la correspondance de Françoise Dolto** ou dans ses textes, des passages qu'il interprète à sa façon. Aidé en cela par le fait qu'il n'existe à l'heure actuelle – ses ayants droit s'y étant toujours opposés – aucune biographie, qui pourrait rendre compte du trajet de ce personnage aussi important que complexe.

**Françoise Dolto n'a jamais collaboré.** Issue d'une famille d'extrême droite marquée par la Première Guerre mondiale et la figure de Pétain, elle s'est contentée d'exprimer, dans une correspondance privée, son admiration naïve pour le maréchal. Des travaux sérieux ont été menés sur le rôle des psychanalystes à cette époque[3], on peut s'y référer.

COMMUNIQUÉ



# Laissez-vous surprendre par la créativité de vos enfants !

**Simple et très amusant, le jeu est aussi un instrument de développement, qui aide vos petits à devenir grands. Il est indispensable à leur construction et à leur intégration dans la vie réelle, surtout lorsqu'il stimule leur créativité. Avec les briques et figurines LEGO®, quels que soient l'âge, le sexe et la personnalité de vos enfants, tout est possible et se construit dans un monde sans frontières, celui de leur imagination. Bienvenue dans un monde de liberté créative...**

## À VOUS DE JOUER !

### « Chacun est créatif à sa manière. »

LEGO® vous invite à partager avec vos enfants des moments de convivialité et d'émerveillement, en imaginant ensemble un objet extravagant qui défie l'imagination. Avec vos enfants et LEGO®, redécouvrez le plaisir de jouer et libérez votre créativité... Vous gagnerez peut-être un voyage à LEGOLAND Billund (Danemark) et jusqu'à 500 € TTC de produits LEGO®. Pour participer, rendez-vous sur www.parents.fr/lego-creativite

* Règlement complet disponible en ligne sur www.parents.fr/lego-creativite




**POUR PLUS D'INFORMATIONS**
**LEGOCREATIVITE.FR**
**WWW.PARENTS.FR/LEGO-CREATIVITE**



# La valse des **contresens**

Partant de cette « recherche » assez particulière, Didier Pleux énonce l'hypothèse centrale de son livre : « C'est surtout la psychanalyse de Françoise Dolto qui a pu la rendre quelque peu psychotique, c'est-à-dire "hors réalité"[4]. » Collabo et folle, qui dit mieux ? Et il entreprend, grâce à une accumulation de contresens, de démontrer le « hors-réalité » de ses théories.

## Françoise Dolto aurait prôné de ne mettre aucune limite à l'enfant et de le protéger de toute frustration. **Faux**

L'enfant, dit Françoise Dolto, doit avoir une place, mais pas toute la place. Et, en aucun cas, il ne doit être au centre de sa famille. Il a le droit d'avoir tous les désirs et de les exprimer, mais il doit savoir que, si tous sont légitimes, ils ne sont pas tous réalisables, parce qu'il y a la réalité, les lois, l'existence des autres qu'il faut respecter.

L'enfant a droit à l'imaginaire, mais on ne doit pas le laisser s'y perdre. À une mère qui se plaint que sa fille veuille passer sa vie habillée en Blanche-Neige, Françoise Dolto répond sur France Inter : pourquoi pas ? Mais Blanche-Neige travaille toute la journée pour nourrir les nains. Donc, habillée en Blanche-Neige ou pas, votre fille vous aide à éplucher les légumes !

Dans *L'Image inconsciente du corps*, Françoise Dolto décrit le développement de l'enfant comme une suite de pertes et de renoncements nécessaires pour avancer[5]. Il perd, pour naître, la vie intra-utérine. Il perd le biberon ou le sein lors du sevrage. Il doit plus tard renoncer à l'aide des mains de sa mère pour devenir autonome, etc.



*En séance d'analyse avec une petite patiente, en 1963.*

## Elle aurait toujours soutenu l'enfant contre ses parents. **Faux**

Si Didier Pleux soutient les parents contre l'enfant, Françoise Dolto, elle, n'était pas dans une logique de guerre. D'autant moins qu'elle a appris à toute une génération d'analystes – dont je fus – à ne jamais juger les parents, mais à écouter, en eux aussi, l'enfant souffrant.

## Elle aurait valorisé le plaisir sans limites de l'enfant. **Faux**

Elle ne met pas en avant le plaisir de l'enfant, mais son désir, qu'il faut prendre en compte, ce qui ne signifie pas le laisser se réaliser ! En revanche, elle pose l'importance du plaisir. Un enfant qui apprend avec plaisir a plus de chances de réussir que celui qui ressent les apprentissages comme une corvée. Affirmation particulièrement importante à l'époque où elle écrivait. Époque où l'on refusait souvent à l'enfant le droit au plaisir. Où on lui prédisait volontiers qu'il allait bien voir, plus tard, que la vraie vie n'est pas « marrante »...

## Elle aurait préconisé de toujours écouter l'enfant et donc de lui céder. **Faux**

Françoise Dolto écrit à une époque où l'on accorde peu, voire pas, de valeur à la parole de l'enfant. Et elle s'élève contre cela, sans pour autant sacraliser cette parole. Son fils Carlos raconte ainsi, dans son autobiographie, que, petit, il refusait les promenades en poussette. Et devant sa nounou impuissante, se roulait par terre... Celle-ci se fâchait, sans résultat. Françoise Dolto entreprit donc de le promener elle-même. Il se roula par terre. Elle ne se fâcha pas, mais l'interrogea. Il expliqua ce qu'il ressentait : que, dans la poussette, il n'avait plus de jambes. En fait, se sentant capable de marcher, il se voyait renvoyé aux temps où, plus petit, il ne le pouvait pas.
Françoise lui dit qu'elle le comprenait, mais que la poussette était utile quand on était fatigué. Et elle décida que, désormais, sa nounou et lui partiraient avec la poussette, mais qu'il n'y monterait que quand, fatigué, il ne pourrait plus marcher. Intelligente façon de concilier désir de l'enfant et réalité, que le petit Carlos accepta sans plus rechigner. On comprend donc, si on lit Françoise Dolto, que sa théorie est à mille lieues de ce qu'en raconte Didier Pleux.
Cette théorie a bien sûr donné lieu à des dérives : aucune théorie n'y échappe. Et surtout, elle a été élaborée à une époque où le statut de l'enfant était très différent de ce qu'il est aujourd'hui. À une époque où sévissait non pas le laxisme éducatif – qui détruit aujourd'hui tant d'enfants –, mais la répression éducative.
Aux adultes, qui considéraient alors l'enfant comme une petite chose sans importance qu'il fallait formater au mieux, Françoise Dolto a dit : « L'enfant est, comme vous, une personne qui pense, qui comprend, qui souffre. » Elle n'a jamais dit : « L'enfant a la même place et les mêmes droits que vous. » Bien au contraire. Car elle a non seulement prôné l'éducation, mais elle en a fait pour les parents un devoir : le devoir d'éducation. Et l'on peut, à partir de son œuvre, poser les bases d'une autorité parentale qui s'adresse à un enfant conçu non pas comme un sous-être à dresser, mais comme une personne qui doit apprendre à vivre, en les respectant, au milieu de ses semblables.
Si le livre de Didier Pleux est dangereux, c'est, non pas comme le voudrait son auteur, parce qu'il serait susceptible, grâce à des révélations « croustillantes », de déboulonner une idole. Mais parce qu'il dit, une fois de plus, la peur et la haine que peut susciter, aujourd'hui encore, l'idée d'un enfant conçu comme un être à part entière.
Didier Pleux prêche le retour en arrière. Le retour au (bon) temps où l'on pouvait, du haut de sa supériorité d'adulte borné, dire à un enfant que ce qu'il éprouvait était forcément « pas grave » ou « pas vrai ». Sur ce chemin, Françoise Dolto est un obstacle majeur. On ne peut que s'en féliciter. C.H.

*1 et 4.* Françoise Dolto, la déraison pure *de Didier Pleux (Autrement, 2013).*
*2.* Génération Dolto *de Didier Pleux (Odile Jacob, 2008).*
*3. Lire notamment* Histoire de la psychanalyse en France *d'Élisabeth Roudinesco (Fayard, 1994).*
*5. In* Grandir *de Claude Halmos (Le Livre de poche, 2013).*

Claude Halmos, psychanalyste, est l'auteure de plusieurs ouvrages. Dernier paru : *Dis-moi pourquoi* (Le Livre de poche, 2013). Retrouvez-la chaque mois dans notre rubrique « Vos questions » (p. 17).

POUR ALLER PLUS LOIN

**À lire** ***L'Image inconsciente du corps*** de Françoise Dolto. La psychanalyste (1908-1988) distingue ici le schéma corporel, propre à l'espèce humaine, et l'image du corps, propre à chacun, liée au sujet et à son histoire. Comment elle se construit, dès la naissance, étape après étape, notamment à travers le langage, comment elle peut être source de pathologies, ou encore pourquoi elle est la clé de l'humanisation (Seuil, "Points", 1992).

MICHELLE BRABO/OPALE

# Vous payez comment ?

[ COMPORTEMENT ] La relation à l'argent n'est jamais simple. Mais qui aurait cru que nos façons de payer, en espèces, par chèque ou par carte de crédit en disaient aussi long sur nous ?




PAR CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL – ILLUSTRATIONS SERGE BLOCH

Il y a Viviane, qui ne parvient pas à modérer l'utilisation de sa carte bancaire, Dominique, qui se sent « coincé » sans une liasse de billets, ou Margaux, qui garde son chéquier au fond d'un tiroir et ne le sort qu'avec méfiance. Nul n'est vraiment conscient de ce qui se joue en coulisses dans sa façon de dépenser son argent. Aux yeux de Roland Gori[1], psychanalyste et spécialiste des liens entre inconscient et économie, l'histoire de Dominique, l'angoissé du numéraire, illustre nos relations ancestrales et puissantes avec les modes de paiement. « La dette est antérieure à l'apparition de la monnaie : depuis les débuts de l'humanité, pour garantir une dette, il a fallu déposer quelque chose en gage, un objet, soi-même ou sa famille, rappelle-t-il. La monnaie est apparue pour symboliser cette garantie. Elle s'y est substituée, mais la signification inconsciente demeure. Ne pas avoir d'argent, c'est, symboliquement, risquer son corps. » Cette notion de lien entre l'un et l'autre est centrale. Elle éclaire en partie nos comportements et nos usages.
Pour Sacha Bourgeois-Gironde[2], chercheur en neuroéconomie au CNRS, « les pièces sont les premiers objets de paiement manipulés par les humains. On soupèse, on regarde, bref, les sensations corporelles sont sollicitées. Ces automatismes associés à la monnaie sont ancrés en nous depuis des milliers d'années, dans notre cerveau primitif, au point que les zones cérébrales de la récompense sont activées par l'alimentation, le sexe et l'argent ». Par ailleurs, nous disposons d'une capacité de reconnaissance des pièces de monnaie et de leur valeur qui est inscrite dans notre cortex. Nous voilà donc définitivement des êtres d'argent… sonnant et trébuchant. Car, pour les cartes, chèques et autres Moneo, les choses ne sont pas aussi évidentes. Pour compliquer le tout, notre histoire personnelle et notre héritage culturel influencent notre relation particulière aux modes de paiement.

1. *Auteur notamment de* La Fabrique des imposteurs *(Les Liens qui libèrent, 2013).*
2. *Auteur, avec Dominique Dimier, de* Comment l'argent vient à l'esprit *(Vrin, 2009).*



# Le liquide

## Du trébuchant qui file

Le terme est déjà une indication : la monnaie nous file entre les doigts, l'argent coule (à flots). Cette fluidité de la monnaie procure une sensation physique de plénitude, voire de virilité (une liasse de billets montre « qu'on en a »), mais aussi de perte. Maurice, la soixantaine, ancien courtier aux Halles, a toujours mille euros sur lui. « Payer par carte, ça ne me va pas. J'ai l'impression d'être en dette. Les billets, ça c'est du vrai ! » Mais Anne, 45 ans, professeure, déteste cela : « J'ai peur à la fois de perdre cet argent et de le dépenser trop vite. » Car le numéraire permet de visualiser la somme dépensée du premier coup d'œil, de savoir ce qui nous reste (ou pas). L'argent liquide ne nous ment pas. « Manipuler des espèces, précise Roland Gori, nous rappelle toujours le manque, le plus souvent celui du temps que nous avons passé à le gagner. » Et comme leur valeur est encore garantie par les États, billets et pièces assurent que la dette (l'achat, le règlement d'une facture) sera acquittée. Autrement dit, il y a une coïncidence, une rencontre dans notre psychisme entre le maniement des pièces, des billets et la dette originelle : « être quitte » a la même origine que le verbe « quitter ». >>>



BLOCH

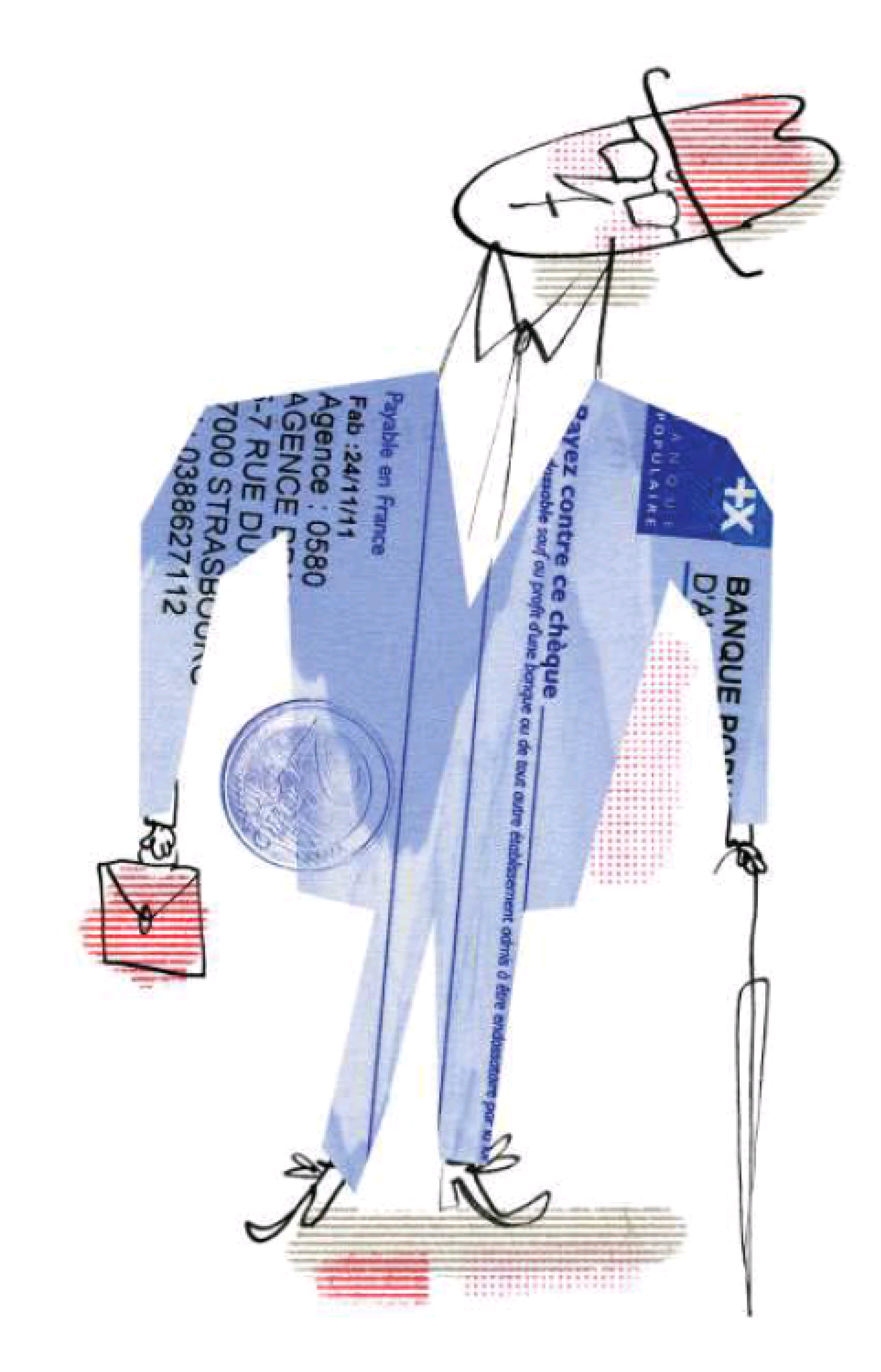
# La carte bancaire

## De l'abstrait qui piège

« Les cartes représentent un niveau d'abstraction supplémentaire, de "décorporéisation", analyse Roland Gori. Elles installent une distance entre l'argent et l'objet. On ne paie pas de la même manière en face à face ou numériquement. Nous nous trouvons alors loin de l'origine de la dette. La face symbolique du moyen de paiement (qui existe aussi dans l'argent liquide) est accentuée au détriment de sa face réelle. » Pour nos cerveaux archaïques qui ont du mal à se mettre au goût du jour, la carte n'est rien d'autre qu'un bout de plastique, sans représentation marquée. « Nous confondons virtuel et irréel », souligne le psychanalyste. D'ailleurs, Sacha Bourgeois-Gironde a fait le test : si nous reconnaissons les pièces de monnaie au toucher, rien à faire pour les cartes. « Lorsque nous touchons notre carte bancaire, ce n'est pas le système proprioceptif qui entre en jeu. » Voilà le lièvre soulevé : le petit rectangle de plastique n'éveille rien dans notre cortex, et nous avons tendance soit à « faire chauffer la Carte Bleue », soit à nous en méfier comme de la peste.

Certains alternent d'ailleurs d'un pôle à l'autre. « Je perds souvent pied avec la carte : ça devient abstrait », avoue Anne, régulièrement prise de remords, après coup. Et qui se livre à ce qu'elle appelle des « pauses carte » pendant quelques semaines. Se servir de ce moyen de paiement avec modération n'est pas aisé. « Dans la mesure où cet objet ne nous est pas familier, cela nous demande de l'attention, du travail, note Sacha Bourgeois-Gironde. Il nous faudra encore quelques milliers d'années pour l'inscrire dans nos neurones. » D'ici là, la carte bancaire sera remplacée par le téléphone (cela commence), les paiements par reconnaissance faciale (en cours d'expérimentation), puis la monnaie virtuelle ou la puce insérée dans le pouce…






# Le chèque

## Du solennel qui rassure

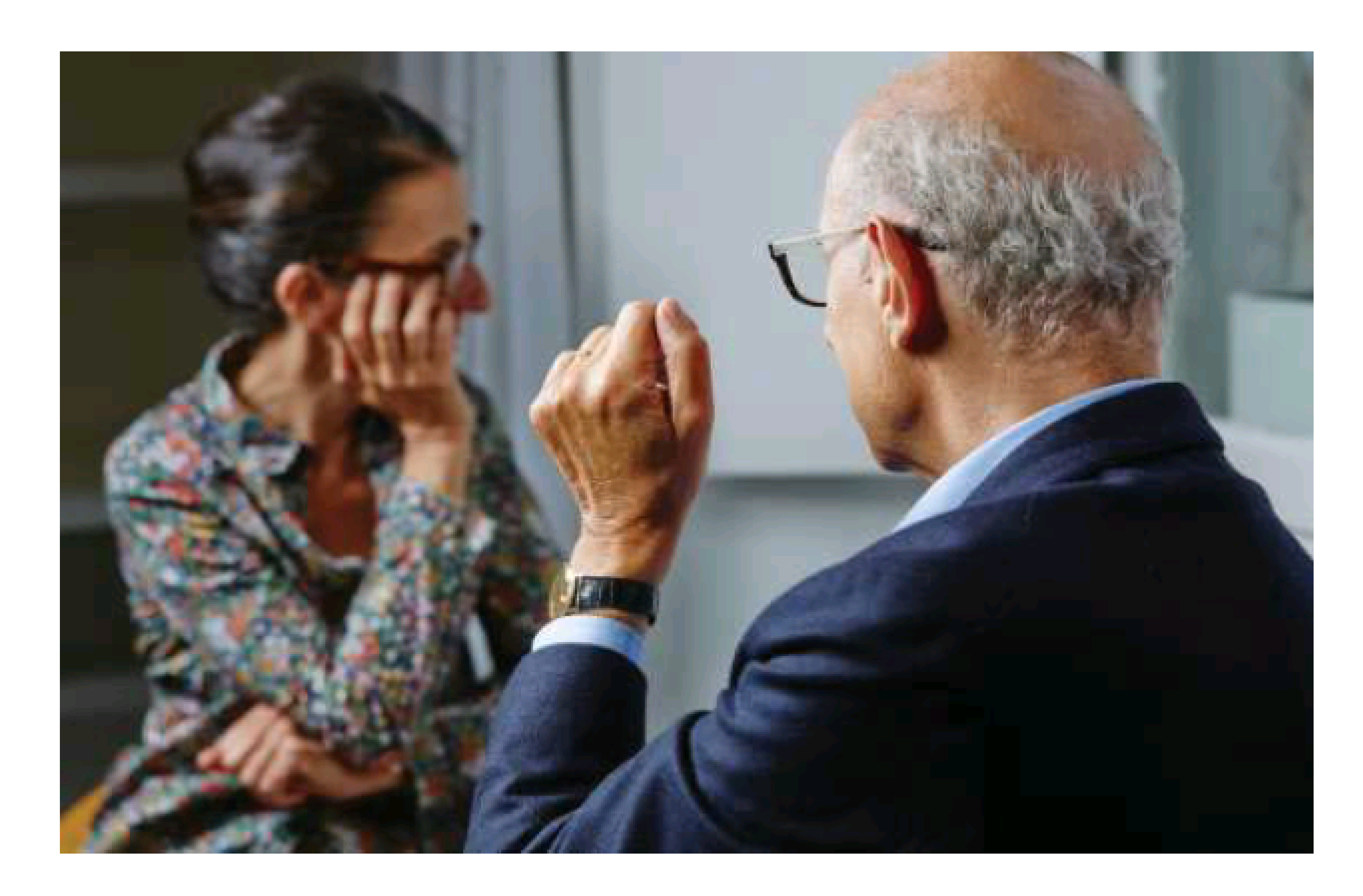
Et ce bon vieux chèque, dans quelle catégorie convient-il de le ranger ? « Avec lui, la problématique est complètement différente, répond Sacha Bourgeois-Gironde. Le paiement par chèque met en jeu le cerveau cognitif. L'automaticité est rompue. Il est impossible de signer un chèque en pensant à autre chose. Il y a l'écriture, le corps mis en action. Par-dessus le marché, la signature provoque une émotion particulière, l'engagement de l'identité. » C'est la raison pour laquelle ce moyen de paiement est de plus en plus utilisé pour les grosses dépenses (y compris le chèque certifié). Mais le chèque s'accompagne également d'une distance et d'un sentiment d'étirement du temps mis pour régler la dette. « Il existe un délai entre la signature et l'encaissement de la somme, observe Roland Gori. Cela peut parfois donner à celui qui l'a émis l'impression d'avoir réalisé un petit profit. » Un règlement de compte reporté, une punition pour plus tard, en quelque sorte…

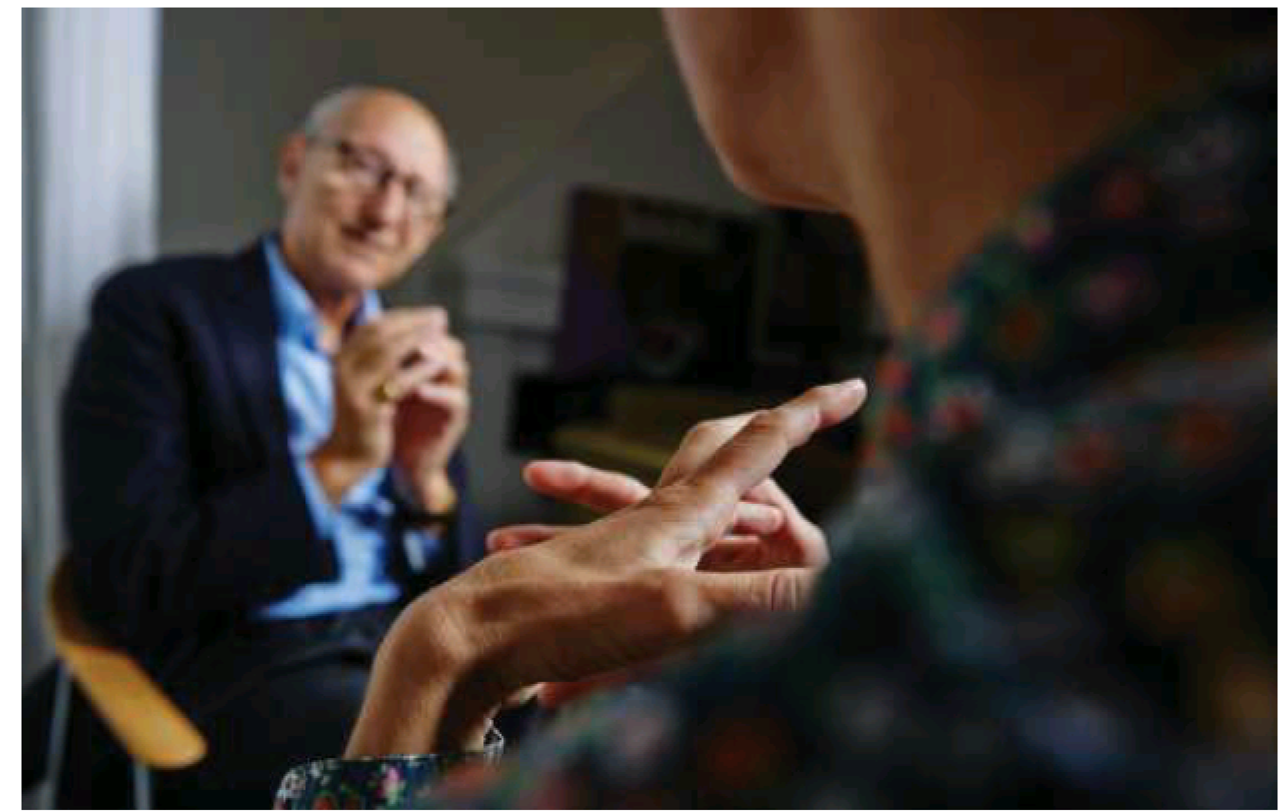
### POUR ALLER PLUS LOIN

**Psychologies.com** « Que représente l'argent pour vous ? » Faites le bilan de votre rapport à l'argent, dans notre rubrique « Tests ».



Avec plus d'1 million de Sociétaires, on peut déplacer des montagnes
Quand une banque tire sa force de l'esprit coopératif, elle s'appuie sur des valeurs de solidarité, d'écoute et de confiance. Créée par des enseignants, la CASDEN s'engage ainsi auprès de plus d'un million de Sociétaires à réinvestir leur épargne dans le financement des projets de chacun.
Rejoignez-nous sur casden.fr ou contactez-nous au 0826 824 400*
*Accueil téléphonique ouvert de 8h30 à 18h30 du lundi au vendredi (0,15€ TTC/min en France métropolitaine)
BANQUE POPULAIRE
L'offre CASDEN est disponible en Délégations Départementales et également dans le Réseau Banque Populaire.
casden
BANQUE POPULAIRE
CASDEN, la banque coopérative de l'éducation, de la recherche et de la culture
CASDEN Banque Populaire - Société Anonyme Coopérative de Banque Populaire à capital variable. Siège social : 91 Cours des Roches - 77186 Noisiel. Siret n° 784 275 778 00842 - RCS Meaux. Immatriculation ORIAS n° 07 027 138
BPCE - Société anonyme à directoire et conseil de surveillance au capital de 467 226 960 €. Siège social : 50 avenue Pierre Mendès France - 75201 Paris Cedex 13. RCS PARIS n° 493 455 042. Immatriculation ORIAS n°08 045 100
BROCA&WERNICKE - Illustration : Killoffer.



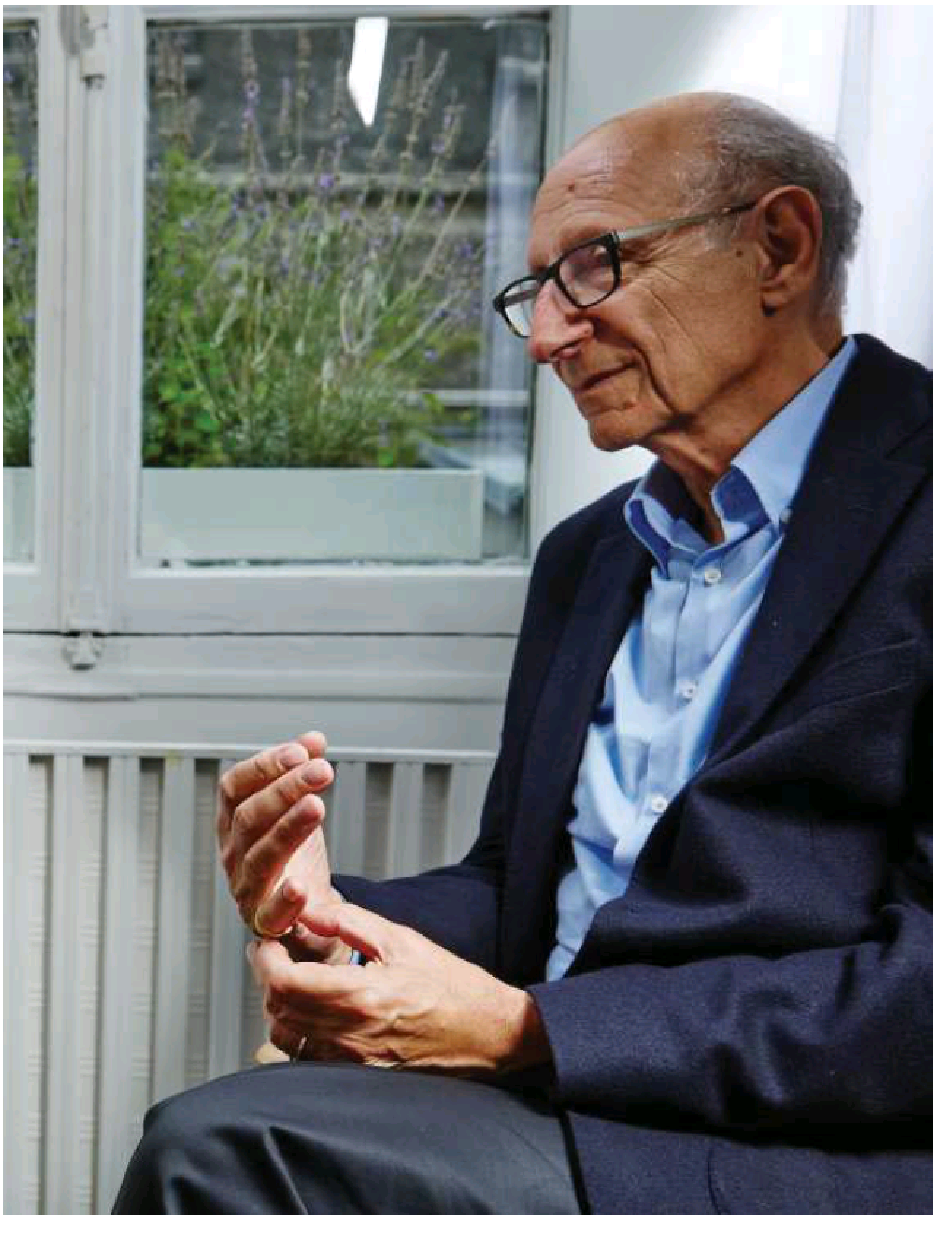
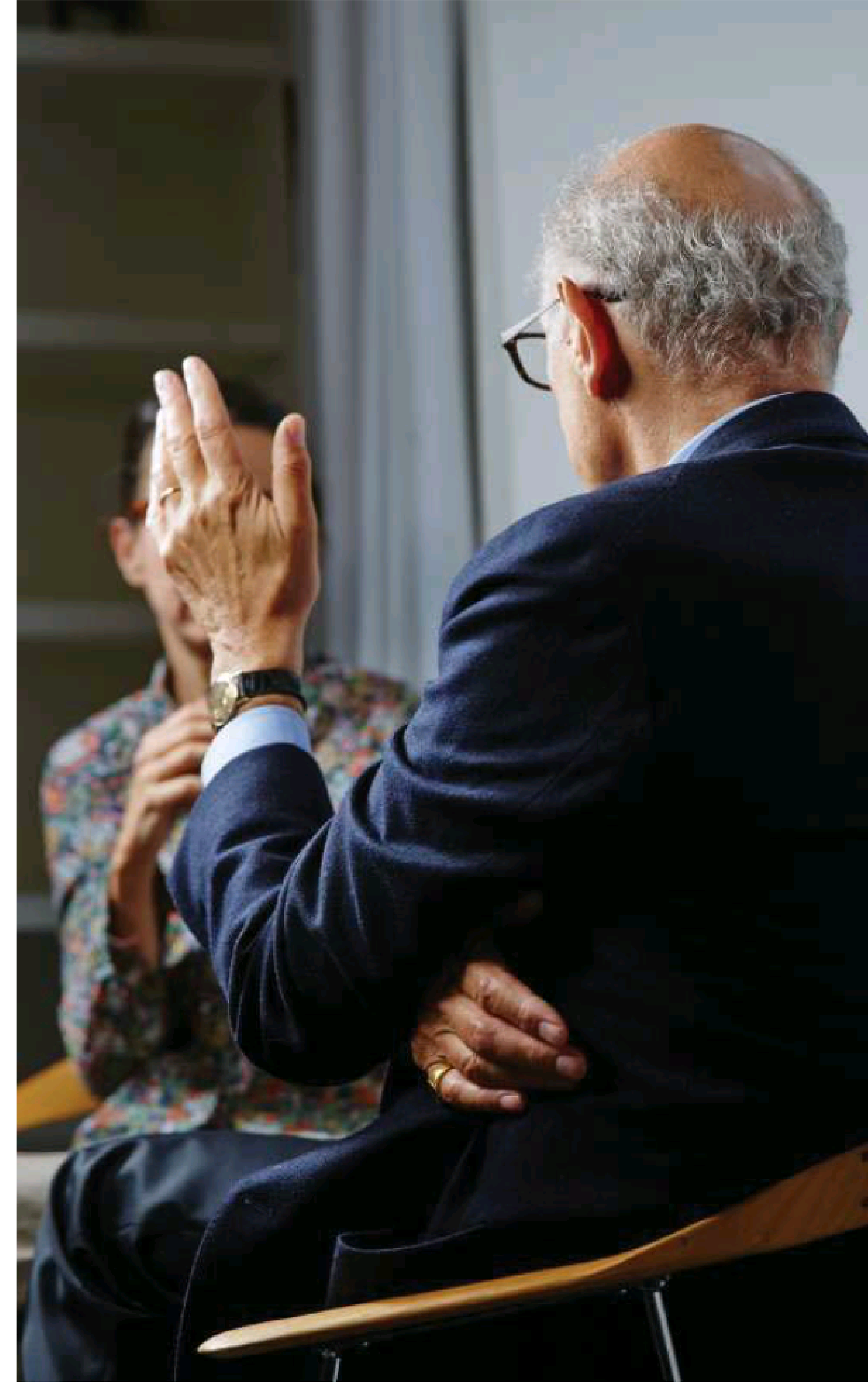




En tête à tête avec le psychiatre et psychanalyste Robert Neuburger, un lecteur ou une lectrice s'interroge sur la nécessité de suivre une psychothérapie. Ce mois-ci : **Aline, 45 ans,** assistante sociale.

# “Je suis mal à l'aise avec les hommes”

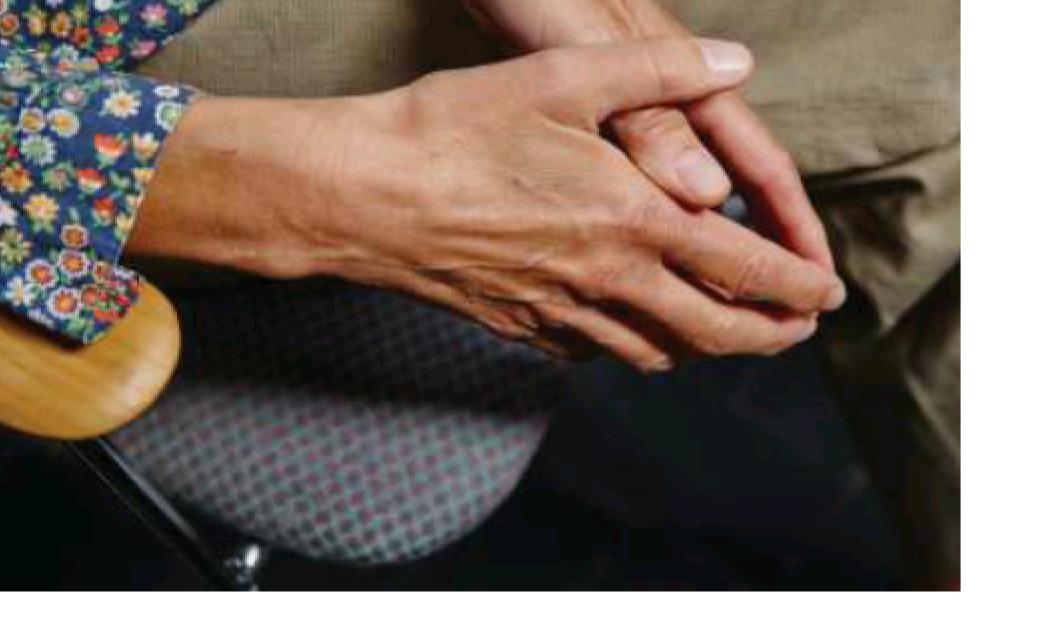
Propos recueillis et résumés par Anne B. Walter – Photos Bruno Levy

« Quand j'ai un repas avec des collègues, si ce sont des femmes, tout va bien ; s'il y a des hommes, je ne parle pas, je me sens mal à l'aise avec eux, explique Aline. Je ne peux pas l'expliquer. J'ai été mariée, j'ai eu un enfant, mais cette peur est là depuis très longtemps et je pense qu'elle a influé sur le choix du conjoint que j'ai eu.
— Quand vous êtes-vous mariée ? lui demande Robert Neuburger.
— En 1992, et mon mari est décédé d'une rupture d'anévrisme en 2002. Mais nous nous étions séparés avant de nous remettre ensemble, parce qu'il y avait eu des violences conjugales. Il buvait.
— Était-il le père de votre enfant ?
— Oui. Ma fille a 18 ans, elle va passer le bac cette année. Nous vivons toutes les deux ensemble depuis la mort de son père puisque je n'ai pas refait ma vie.
— Elle va bien ?
— Oui, elle est très solitaire elle aussi. Pour l'instant, elle n'a pas de copain. L'année dernière, elle était assez déprimée, je l'ai emmenée voir un psy qui a conclu que nous formions un peu trop un "petit couple". [Rires.]
— C'est important quand même… Avez-vous des parents ?
— Ils sont décédés eux aussi il y a quelques années. Il me reste une sœur, que je vois peu parce qu'elle habite loin, mais elle a toujours été très distante. Je ne connais même pas son compagnon.
— Comment cela se passait-il avec vos parents ?
— Avec mon père, je ne me suis jamais bien entendue parce qu'il buvait aussi, et je ne supportais pas que ma mère l'accepte. Quand j'étais jeune, mon rêve, c'était que mes parents divorcent. Adolescente, j'ai haï mon père.
— Était-il violent lui aussi ?

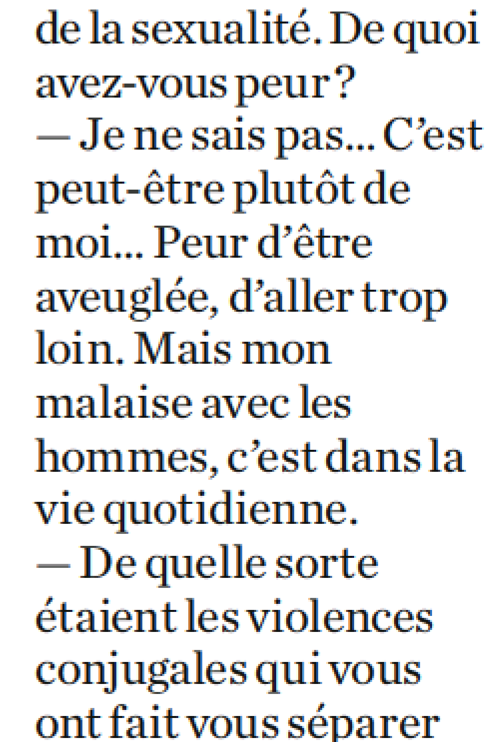
>>>

>>> — Verbalement. Avec ma mère, je n'ai jamais su jusqu'où c'était allé… Je le voyais peu, il partait tôt le matin, rentrait tard le soir, nous avions peu de contacts.
— Vous n'avez pas eu d'expérience pénible avec lui ou un autre homme de votre entourage dans votre enfance ?
— Non. Hormis celle de voir mes parents dans cette situation. Ce qui faisait que je ne voulais ni me marier, ni avoir d'enfants.
— Adolescente, vous sortiez avec des copains ?
— Peu. Je n'ai pas connu d'homme avant mon mari. Quand un garçon me tournait autour, je fuyais plutôt.
— Mais vous avez quand même rencontré votre mari.
— Oui, mais d'une façon particulière…
— Comment ?
— Quand j'étais jeune, j'avais envie de sauver le monde ! Et comme ma sœur avait connu des difficultés, fait des tentatives de suicide, les personnes qui avaient des problèmes m'attiraient. Du coup, j'ai commencé à correspondre avec des détenus, et c'est un détenu que j'ai rencontré… J'ai eu un coup de foudre par lettre, je suis d'abord restée distante, mais, petit à petit, c'est allé plus loin. C'est moi qui me suis occupée de lui à sa sortie, et nous sommes restés ensemble.
— Donc, il était en prison quand vous l'avez connu. Et cela vous convenait, parce que lorsqu'on a peur des hommes, en avoir un en prison, ce n'est pas mal…
— Je pense que si ça n'avait pas été le cas, je serais peut-être encore célibataire. Après, je n'avais plus le choix. Je me sentais responsable de lui… Je ne pouvais plus reculer.



**“Je n'ai pas connu d'homme avant mon mari. Quand un garçon me tournait autour, je fuyais” Aline**

— Pourquoi était-il en prison ?
— Je ne sais pas s'il m'a tout dit… Il disait que c'était pour escroquerie.
— N'avez-vous pas eu plus de curiosité ?
— Non, je ne voulais pas fouiller. Mais je me suis rendu compte qu'il me mentait. Il prétendait ne pas avoir de famille ; or, un jour, j'ai rencontré sa sœur, qu'il voyait en cachette…
— Vos parents n'ont pas dû être très enthousiastes.
— Non, mais ils ont fini par l'accepter, car mon mari était très ouvert, très communicatif, il parlait facilement, s'entendait avec tout le monde. En fait, il a réussi à réunir la famille. Puis il y a eu la naissance de ma fille, qui a fait plaisir à mes parents.
— Avec votre mari, vous n'étiez pas inhibée ?
— J'étais quand même amoureuse. Il m'a tout appris et m'a fait me sentir en confiance.
— Au fond, quand vous dites que vous avez peur des hommes, ce n'est pas de la sexualité. De quoi avez-vous peur ?



— Je ne sais pas… C'est peut-être plutôt de moi… Peur d'être aveuglée, d'aller trop loin. Mais mon malaise avec les hommes, c'est dans la vie quotidienne.
— De quelle sorte étaient les violences conjugales qui vous ont fait vous séparer un moment de votre mari ?
— Eh bien, une fois, c'est allé trop loin.
— C'est-à-dire ?
— Il a essayé de me tuer, en me poursuivant avec un couteau.
— Ah oui. On peut appeler cela “aller trop loin”.
— J'ai appelé les gendarmes et ensuite j'ai été pendant plusieurs mois dans un foyer avec ma fille. Je ne voulais pas aller chez mes parents, j'avais peur qu'il me retrouve.
— Quels griefs avait-il envers vous ?
— Il m'en voulait depuis que j'avais avorté. C'était avant notre fille. À cette époque-là, il n'était pas imaginable pour moi d'être mère. C'est après l'IVG que j'ai commencé à regarder les enfants, puis à avoir envie d'en avoir un. >>>



APRÈS 4 MARIAGES ET UN ENTERREMENT,
COUP DE FOUDRE À NOTTING HILL ET LOVE ACTUALLY,
LE NOUVEAU FILM DE RICHARD CURTIS.
★★★★
GLAMOUR U.K
★★★★
MARIE CLAIRE U.K
★★★★
GRAZIA
★★★★
HUFFINGTON POST
ET SI LA VIE VOUS RÉSERVAIT
UNE SECONDE CHANCE ?
Domhnall Gleeson
Rachel McAdams
Bill Nighy
il était Temps
téva
COSMOPOLITAN
le 6 novembre
et la femme créa
aufeminin.com
Chérie FM
Adaptation : FIDELIO CRÉDITS NON CONTRACTUELS
WORKING TITLE
/universalinlove
/UniversalFR
#iletaittemps
UNIVERSAL

# “En fait, vous n'avez pas peur des hommes, vous avez peur de vous lancer, de donner trop” Robert Neuburger

>>> — Au moment du décès de votre mari, vous étiez donc à nouveau ensemble ?
— Mais nous vivions comme frère et sœur. Ensuite, j'ai mis quelques années à encaisser. J'avais toujours été là pour tout le monde, et, mes parents étant décédés eux aussi, il n'y avait plus personne. J'ai élevé ma fille, et c'est maintenant que je pense un peu à moi, parce que, si elle a le bac, elle partira pour ses études.
— Votre fille comblait un peu les vides jusqu'à présent.
— Oui, et puis je ne m'imaginais pas ramener quelqu'un à la maison tant qu'elle était là.
— Vous avez forcément rencontré des hommes qui vous ont fait des avances ces dernières années.
— Pas tant que cela. Et lorsqu'il y a un jeu de séduction dans mon travail, je n'y entre pas. Je reste professionnelle. Je compte plus sur le hasard. Il faudrait que je trouve l'homme rare ! [Rires.]
— Comment serait-il ?
— Je ne sais pas. C'est peut-être de moi que j'ai peur. Dans mon unique expérience, j'ai été comme aveuglée. Quand je donne, je donne tout, je n'ai pas de limites. J'ai peut-être plus peur de moi que des hommes, au fond...
— Cela me paraît important ce que vous dites là. En fait, vous n'avez pas peur des hommes, vous avez peur de tomber sur un prototype que vous avez déjà rencontré et qui vous inquiète.
— Finalement, j'ai vécu la vie que ma mère menait et dont je m'étais toujours dit que je ne voulais pas.
— Et d'un autre côté, vous avez peur de vous lancer, de donner trop. Mais il est vrai que vous n'avez pas fait d'apprentissage de la vie amoureuse comme le font la plupart des jeunes, en flirtant, en jouant de la séduction, en donnant moins ou plus... À la maison, vous aviez un rôle important, qui était d'être un peu la gardienne de votre maman. Ce qui est bien, c'est que vous allez découvrir tout cela.
— Vous voulez dire que je vais faire maintenant ma crise d'adolescence ?
— Non, mais apprendre ce que c'est qu'une relation amoureuse. Pour autant que vous le souhaitiez. Ce qui est intéressant, c'est de vous dire que, avec le départ prochain de votre fille, c'est un monde nouveau qui s'ouvre à vous. Comment utiliser cette liberté ? Car vous avez sacrifié beaucoup de vous jusqu'ici. L'idée de faire une psychothérapie n'est pas absurde. Faire un peu plus connaissance avec vous-même, je crois que ce serait bien. En même temps, ce n'est pas une prescription. Il faut que vous en ayez envie. Je vous verrais plutôt avec une femme thérapeute...
Je vous souhaite de vous épanouir. »

*Pour des raisons de confidentialité, le prénom et certaines informations personnelles ont été modifiés.*

## UN MOIS PLUS TARD

**ALINE :** « Comme j'étais avec quelqu'un que je ne connaissais pas, cela m'a aidée pour parler de choses dont je n'avais jamais parlé. J'ai d'ailleurs été étonnée de ne rien cacher. Cela m'a ouvert les yeux sur ma peur, qui est plus une peur de moi que des hommes, et sur le fait que je ne m'étais pas autorisée à vivre mon adolescence. Cela m'a donné envie d'aller plus loin et je compte entreprendre un travail thérapeutique, si je trouve la bonne personne. »
**ROBERT NEUBURGER :** « Ce qui m'a touché, c'est le désir exprimé par Aline de “sauver le monde”. Elle s'est sacrifiée pour soutenir sa mère, puis un homme, et enfin sa fille. Ce qui est impressionnant, c'est sa prise de conscience, en un entretien, que sa peur des hommes était surtout la peur d'être attirée par l'un d'eux, ce qui aurait pu la dévier de sa mission de salvatrice. On sent chez elle une intelligence, qui se révèle par sa capacité à verbaliser des émotions, ce qui laisse à penser qu'un travail psychothérapique lui permettra de se relier à des désirs contenus pendant des années. »

### POUR ALLER PLUS LOIN

**À lire** ***Première Séance, vingt raisons d'entreprendre (ou non) une psychothérapie*** de Robert Neuburger (Psychologies/Payot, 2010).

### PRENEZ RENDEZ-VOUS

Femme, homme, couple... Posez votre candidature pour une première séance de psychothérapie, dans le forum « Appels à témoin » **sur psychologies.com.**

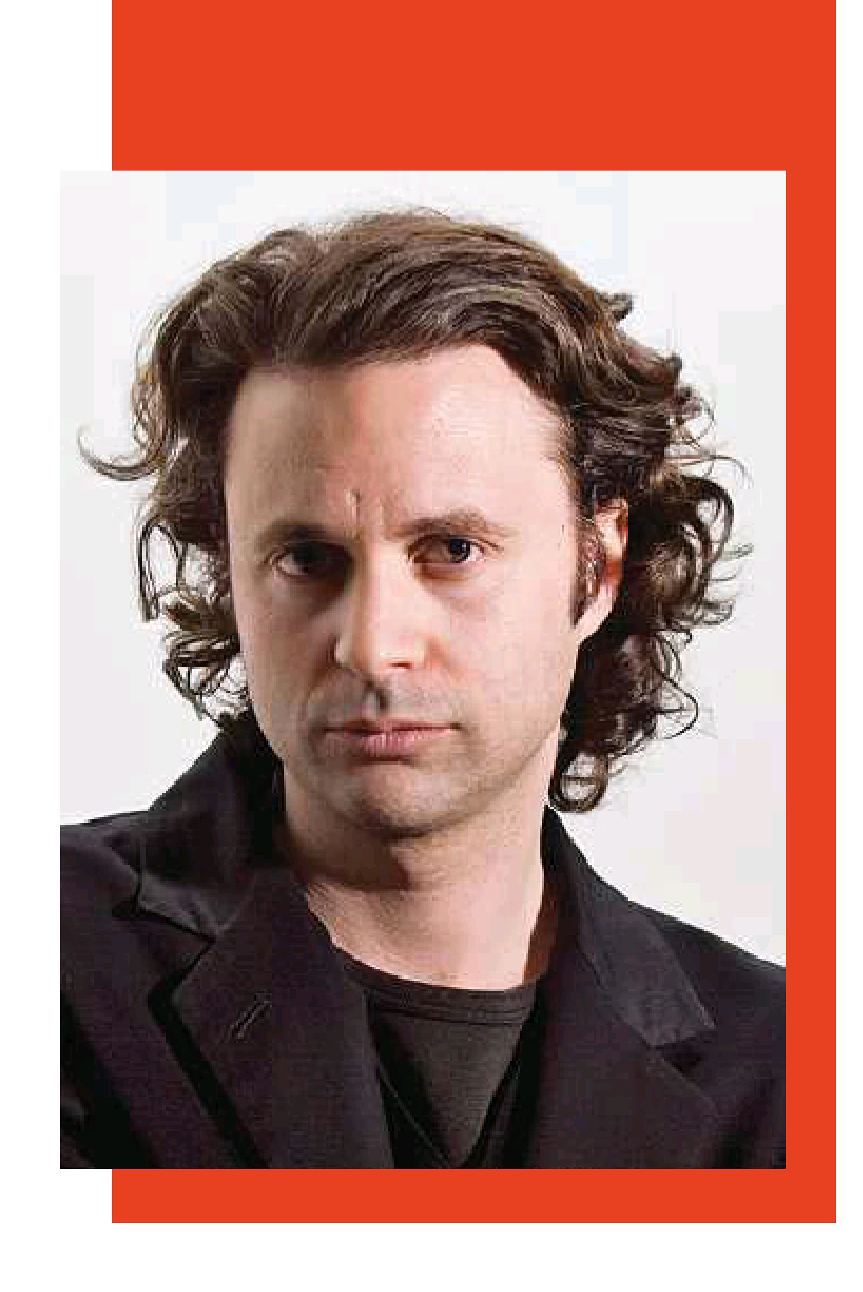


Pauline Rullière
Université Joseph Fourier, Grenoble
Boursière 2013
BOURSES L'ORÉAL UNESCO
La science a besoin des femmes
Pauline Rullière est doctorante en chimie organique. Elle cherche à synthétiser une molécule naturelle aux vertus anticancéreuses pour faciliter son utilisation dans de nouveaux traitements.
Aujourd'hui encore, trop peu de femmes sont présentes dans le domaine de la recherche scientifique. C'est pourquoi le programme L'Oréal-UNESCO distingue et récompense les scientifiques les plus prometteuses de leur génération.
Pour qu'elles puissent faire avancer leurs idées et que demain toujours plus de jeunes filles aient envie de s'engager pour la science.
For Women in Science
FONDATION L'ORÉAL
REJOIGNEZ NOUS SUR FACEBOOK.COM/FORWOMENINSCIENCE

La leçon de philo

Par Charles Pépin

# Les pièges du jardin secret



Quel joli mot que l'« intériorité »... On aimerait en tout cas y croire : chacun de nous aurait au fond de lui, dans un jardin dont personne n'a la clé, quelque chose de précieux, d'ineffable, qui ne pourrait ni ne devrait s'extérioriser. Là serait notre grandeur : dans ce qui ne se prouve mais s'éprouve, dans ce qui ne se montre mais se vit dans le silence, dans le secret. L'idée est d'invention chrétienne : aucun Grec n'aurait envisagé pareille apologie du jardin secret. L'« intériorité » n'existait pas encore : on était homme libre, rationnel et fraternel sur l'agora, sur la place publique ; on donnait le meilleur de son humanité au milieu de la cité, tout ce qu'il y avait de bon en l'homme était destiné à s'extérioriser. Mieux : l'extériorisation, dans la délibération démocratique ou le dialogue philosophique, était l'occasion de développer la meilleure part de soi. L'homme était « animal politique ». Le christianisme change la donne : chacun a un peu de Dieu en lui, qu'il l'exprime ou pas. « Dieu seul sonde les reins et les cœurs »... Alors ne nous avisons pas de juger autrui sur ce qu'il montre de lui, sur ce qu'il « extériorise ». Les romantiques s'en souviendront, qui rediront dans leurs poèmes que l'essentiel ne peut se dire et que la poésie est même là pour le dire : pour dire qu'on ne peut pas le dire. Qu'il y ait des choses qu'on ne peut pas dire, cela est évident. Toute la question est de savoir si elles relèvent du bijou le plus rare, de l'ineffable sacré, de notre intériorité la plus précieuse ou, au contraire, de ce qui est confus, imparfait, vague, et aurait tout intérêt à s'extérioriser pour gagner en profondeur, en épaisseur, en humanité. L'apologie de l'intériorité comporte bien des périls : nous faire croire, par exemple, que c'est l'intention qui compte, en omettant que l'enfer est pavé de bonnes intentions ; nous faire oublier combien nous sommes humains lorsque nous nous efforçons de donner une forme à notre intériorité, de l'exprimer, de la changer en mots, en gestes, en œuvres. Bien sûr, nous ne la dirons jamais parfaitement. Mais cessons de croire que la plus belle part, ou la plus « vraie », est celle qui reste cachée, inexprimée. Les lapsus, les actes manqués sont d'ailleurs là pour nous rappeler à l'ordre, nous mettre face à l'évidence : le plus « vrai », c'est ce qui sort ! Même lorsque nous restons silencieux, plongés dans notre vie intérieure, nous nous parlons encore à nous-mêmes, nous nous donnons à nous-mêmes nos pensées ou nos impressions par une manière de parole intérieure. L'intériorité est toujours, d'une façon ou d'une autre, ce qui demande à s'exprimer. Reste à trouver la forme, la manière, le lieu, le rituel : discussion entre amis, divan, écriture... Autant d'éléments « extérieurs » à investir de cette intériorité que nous ne faisons d'ailleurs pas que traduire – que nous approfondissons, voire que nous inventons en même temps.

*Charles Pépin, philosophe, nous invite dans ses chroniques à réfléchir autour d'un concept philosophique. Dernier ouvrage paru :* ***Quand la beauté nous sauve*** *(Robert Laffont, 2013). Il donne chaque lundi à 18 heures, au cinéma MK2 Hautefeuille, à Paris, une conférence de philosophie pratique et existentielle (MK2.com).*

Vincent Ferrané pour Psychologies



Sexualité

Certains couples continuent de s'aimer malgré l'absence de relations sexuelles. Ils disent ne pas en souffrir. Comment gardent-ils la flamme alors que le désir s'en est allé ?

# Ils s'aiment mais ne font plus l'amour



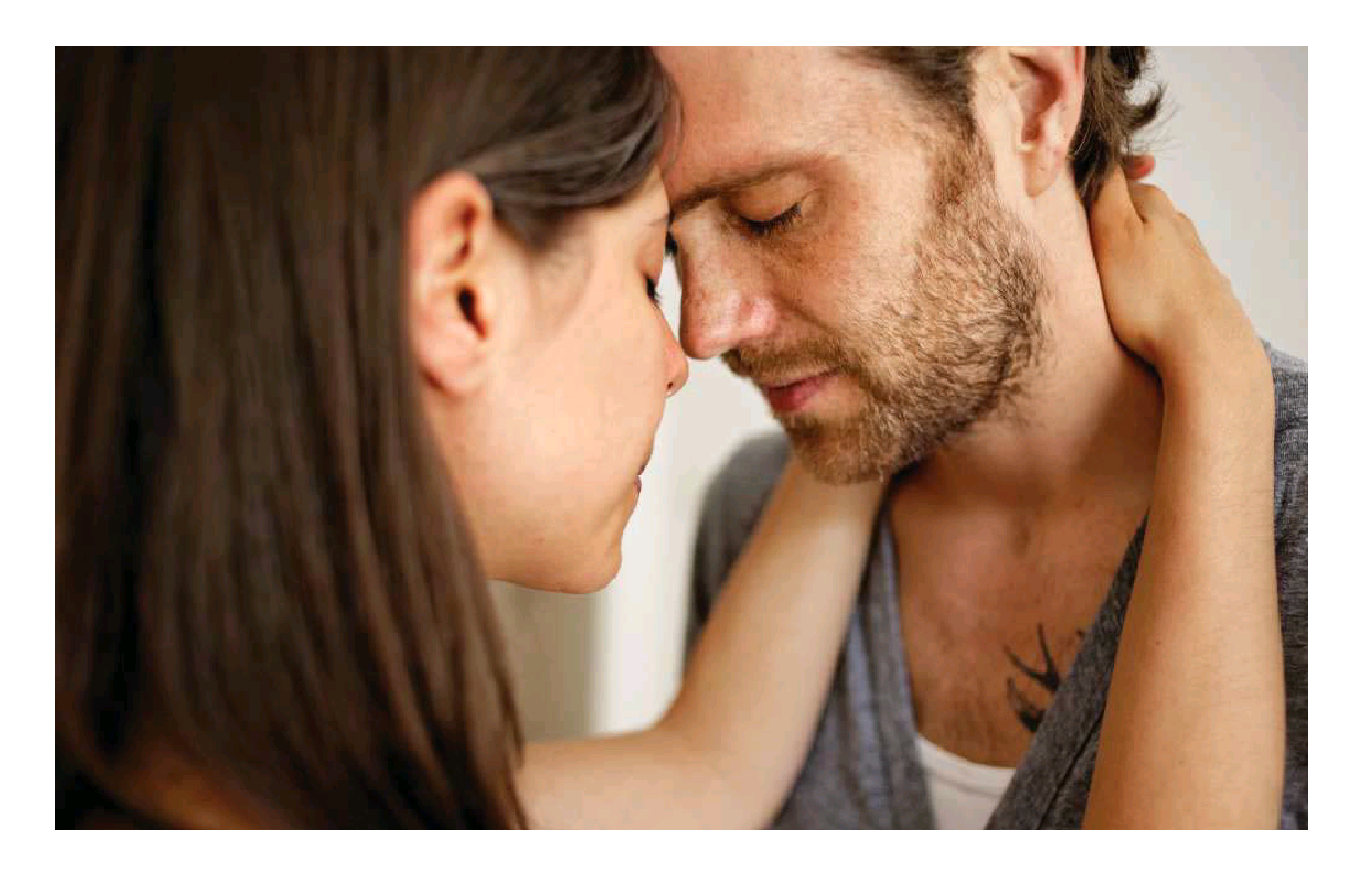
KNIEL SYNNATZSCHKE/PLAINPICTURE

PAR CAROLINE DESAGES ET ISABELLE TAUBES

La dernière fois qu'ils ont fait l'amour ? Mathieu et Éva, la quarantaine épanouie, ne s'en souviennent pas. Mariés depuis treize ans, heureux parents de deux enfants, ils ont, de leur propre aveu, mis petit à petit de côté leur sexualité. Ce qui ne les empêche pas de rire ensemble, de se donner la main dans la rue ou de dormir l'un contre l'autre. Sans pour autant le revendiquer ou s'inscrire dans la mouvance *no sex* en vogue depuis quelques années, Mathieu et Éva ont trouvé un équilibre conjugal qui leur appartient, refusant de faire de cette absence d'ébats un « problème ». Un choix assumé moins rare qu'il n'y paraît, le cœur ayant ses raisons que parfois le corps ignore… S'aimer sans faire l'amour, est-ce vraiment possible ?

Souvent, c'est après un accouchement, la perte d'un être cher ou d'un emploi, situations de deuil qui assoupissent la libido (la pulsion sexuelle) et, dans le cas du chômage, portent un rude coup à l'estime de soi, que le couple interrompt toute activité sexuelle. Les étreintes se raréfient, jusqu'au moment où elles disparaissent totalement du paysage conjugal. Car moins on fait l'amour, moins l'envie est là, puisque la pulsion sexuelle s'autoalimente, un peu à la façon d'une batterie. Notre partenaire excite notre désir non pas parce qu'il est beau, qu'il sent bon et qu'il est intelligent mais parce qu'il occupe une place particulière dans notre organisation psychique.

Selon la théorie freudienne, inconsciemment, une femme voit fréquemment en son partenaire l'homme qui va faire d'elle une mère ou le sauveur qui a tué symboliquement son père pour la libérer de son statut de petite fille. Un homme tend à voir en sa compagne celle qui va lui permettre de dépasser son propre père. C'est la raison pour laquelle la naissance d'un enfant qu'on sait être le dernier de la fratrie augure parfois une longue période sans sexe ou marque carrément la fin des ébats amoureux. Dès lors, les conjoints doivent inventer une sexualité autre, d'où les problématiques de la maternité et de la paternité ont disparu. C'est aussi le cas à la ménopause. Il leur faut reconstruire des scénarios intérieurs, axés cette fois principalement sur la seule jouissance. Tâche psychique difficile si leur rapport au plaisir est teinté de culpabilité. >>>



KNIEL SYNNATZSCHKE/PLAINPICTURE

>>> Ces couples ne vivent pas pour autant comme frères et sœurs, ni comme des colocataires. Souffrent-ils ? Très souvent, c'est l'idée de paraître anormaux dans une société où la jouissance est une norme, un devoir presque, qui peut les faire souffrir. Et l'absence de rapports sexuels n'est pas douloureuse en elle-même. C'est la frustration, l'impossibilité d'accéder à un plaisir espéré, souhaité, qui rend malade. Freud, inventeur d'une théorie liant sexualité et névrose, avait cessé toute vie sexuelle à la quarantaine. Une réalité qui nous rappelle que, pour la psychanalyse, en la matière, justement, il n'y a aucune norme. « L'amour revêt de multiples formes, et il est manifestement possible de trouver d'autres façons de cimenter un couple, explique Gérard Tixier, psychiatre et sexothérapeute. Je dirais même que, lorsque l'on reste ensemble malgré l'abstinence, c'est probablement à cause de l'amour, parce que l'on décide d'investir dans sa famille, dans des intérêts communs, dans le confort d'une vie à deux. » « Ce n'est pas ainsi que je nous voyais vieillir, confirme Éva, mais j'aime trop Mathieu et tout ce que nous avons construit ces dix dernières années pour décider de tout abandonner au motif que nous n'avons plus envie l'un de l'autre. »

## « Au début, j'ai eu peur qu'il aille voir ailleurs »

Cet éloignement physique n'est pas arrivé du jour au lendemain, poursuit la jeune femme, expliquant que c'est après son dernier accouchement, particulièrement éprouvant, que le rythme des ébats a commencé à s'émousser. « Non seulement je n'arrivais plus à jouir, mais j'avais mal. Mathieu a fini par avoir peur de me faire souffrir. Il a donc cessé de me solliciter. Au début, j'ai eu peur qu'il ait envie d'aller voir ailleurs, mais j'ai fini par le croire lorsqu'il m'a assuré que ça ne pesait pas grand-chose au regard de l'amour que nous nous portions. »

« Ce n'est pas une philosophie de vie ou un parti pris, commente Mathieu. Si les circonstances avaient été différentes, si nous n'avions pas rencontré ces difficultés après la naissance de notre fille, peut-être que nous aurions aujourd'hui une relation plus sexuelle. Je n'ai pas fait une croix sur cet aspect-là de notre couple, mais aujourd'hui, c'est ainsi. Et curieusement, j'ai la sensation que nous avons développé une sensualité différente, qui s'exprime par exemple dans la façon dont nous apprécions un bon vin ensemble ou un repas dans notre restaurant préféré. Ce qui compte avant tout, c'est l'envie que nous éprouvons d'être ensemble, et cette envie-là est toujours aussi forte. » Le sexe est affaire de pulsions ; or elles trouvent à se satisfaire de diverses manières. Les plaisirs de bouche – déguster un grand cru, partager un dîner fin – satisfont la pulsion orale. Visiter une exposition, visionner un film, voyager, découvrir de nouveaux paysages assouvissent les exigences >>>

# Il existe dans la pulsion sexuelle une composante agressive qui peut effrayer

>>> de la pulsion scopique – la pulsion du regard. Il ne faudrait pas croire que ces activités ne constituent que de pâles et pauvres substituts à la sexualité génitale, qui serait la voix royale vers le plaisir. C'est la pulsion sexuelle qui, sublimée, c'est-à-dire déviée de son but premier, inspire les artistes, les rend créatifs et créateurs. « Il faut bien distinguer sensualité et sexualité, précise Albert Barbaro, médecin sexologue. Je vois des couples qui ne font plus l'amour au sens académique du terme, mais qui continuent de s'embrasser, de se toucher, de se câliner. Autant de preuves d'amour. Par définition, je ne reçois dans mon cabinet que des couples qui souhaitent sortir de cette abstinence. Mais je suis souvent étonné du temps qu'ils ont pu passer sans en souffrir. » L'envie et le partage sont deux éléments essentiels à la longévité d'un couple, selon Myriam Beaugendre, psychologue clinicienne. « Lorsque l'activité sexuelle s'amenuise, voire disparaît, ce qui entretient l'amour, c'est la capacité à se faire plaisir ensemble », analyse-t-elle. « Deux personnes qui continuent à s'aimer sans relations charnelles ont en général su identifier ce qui les nourrit personnellement et à deux. Il y a une circulation d'amour entre les partenaires, mais pas nécessairement sous une forme sexuelle. Réduire l'amour à la sexualité ne rendrait pas honneur aux formes infinies par lesquelles on peut manifester ses sentiments à l'autre. »

## « Il y a tellement de tendresse entre nous… »

Jeanne et Éric, jeunes retraités marseillais, ont eux aussi vu leur désir s'émousser au fil des années. « Éric n'a jamais été un foudre de guerre, et je suis probablement d'une génération de femmes à qui l'on n'a pas appris à parler de ces choses-là. Au départ, j'ai souffert de la situation, j'ai pensé que je ne l'attirais plus, qu'il avait rencontré quelqu'un d'autre. Mais il m'a juré que non, qu'il n'aimait que moi ; seulement voilà, "ça" ne fonctionnait plus trop. Parfois, je me dis que nous aurions dû en parler à un médecin, voir s'il y avait une solution, mais aujourd'hui c'est un peu tard et c'est devenu un peu tabou. » Et s'il existait un moyen de faire renaître la flamme, en voudrait-elle ? « Pas forcément, confie Jeanne. Notre entente est très douce, il y a tellement de tendresse entre nous que j'aurais peur de bousculer tout ça. » Un aveu qui n'étonne pas Gérard Tixier : « Lorsqu'un couple se satisfait réellement de l'abstinence, c'est généralement parce que, pour l'un ou l'autre, voire les deux, la sexualité renvoie à une souffrance, qu'il s'agisse d'un dysfonctionnement physiologique ou d'une blessure remontant à l'enfance. Réveiller le désir implique aussi de réveiller cette souffrance, quelle qu'elle soit. » Il existe en effet dans la pulsion sexuelle une composante agressive, animale, qui peut effrayer. Certaines personnes qui ne se sentent pas suffisamment aimables ou manquent d'estime de soi sont incapables d'associer réellement sexe et sentiments, comme si la matérialité de la chair s'opposait à la pureté de l'amour. Aussi, elles choisiront de se réfugier dans un lien de tendresse tenant lieu de cocon rassurant. Aucune pathologie dans cette décision, dès lors qu'elle permet un épanouissement.
Si Mathieu et Éva ou Jeanne et Éric vivent sereinement cet amour devenu platonique, c'est avant tout parce que chacun semble l'avoir accepté et que personne n'éprouve de frustration. Car, dès que l'un des partenaires n'y trouve plus son compte, le bel équilibre qui semblait pouvoir durer des siècles vacille. « Il peut parfois s'écouler des mois, voire des années, sans qu'il y ait d'activité sexuelle, observe Albert Barbaro. Et puis, un jour, ce qui semblait convenir aux deux n'est plus satisfaisant. À ce moment-là, il faut agir pour sauver le couple, sous peine que celui ou celle qui ne supporte plus la situation ne décide d'aller voir ailleurs. »
Rester ensemble bien qu'on ne fasse plus l'amour suppose en fait une définition commune de ce qu'est le couple : deux êtres qui se soutiennent, deux moitiés enfin réunies, une société d'admiration mutuelle ? Nous rêvons tous – ou presque – d'une complicité totale liant harmonieusement érotisme et entente intellectuelle. Or, avec les années, les corps changent, les goûts sexuels aussi. Et les fantasmes des deux partenaires n'évolueront pas forcément au même rythme. Aussi, une association constituée surtout sur la base de passions communes, d'engagements idéologiques ou philosophiques identiques a plus de chance de résister au temps qu'un couple créé en raison d'une attirance charnelle irrésistible. Moins excitant à première vue, mais est-ce si sûr ?

POUR ALLER PLUS LOIN

**À lire** ***L'Intelligence érotique, faire (re)vivre le désir dans le couple*** d'Esther Perel. Pourquoi l'érotisme finit-il par s'éteindre, même dans les plus grandes histoires d'amour ? Thérapeute de couple et de la famille, l'auteure propose de cultiver la distance, pour faire renaître l'étincelle de la passion (Pocket, "Évolution", 2013).

france culture

C'EST POUR VOUS

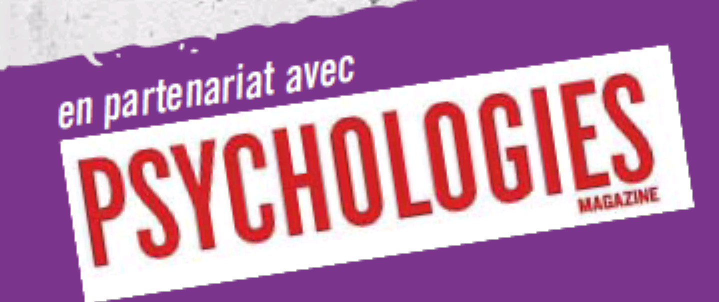
# DU CÔTÉ DE CHEZ SOI

## PRENDS SOIN DE TOI !

ALI REBEIHI

DIMANCHE / 17H -18H

Prendre soin de soi, c'est se chercher, se comprendre, se retrouver, mais aussi se faire plaisir, se soigner, cultiver son corps, son esprit et son bien-être de mille manières.



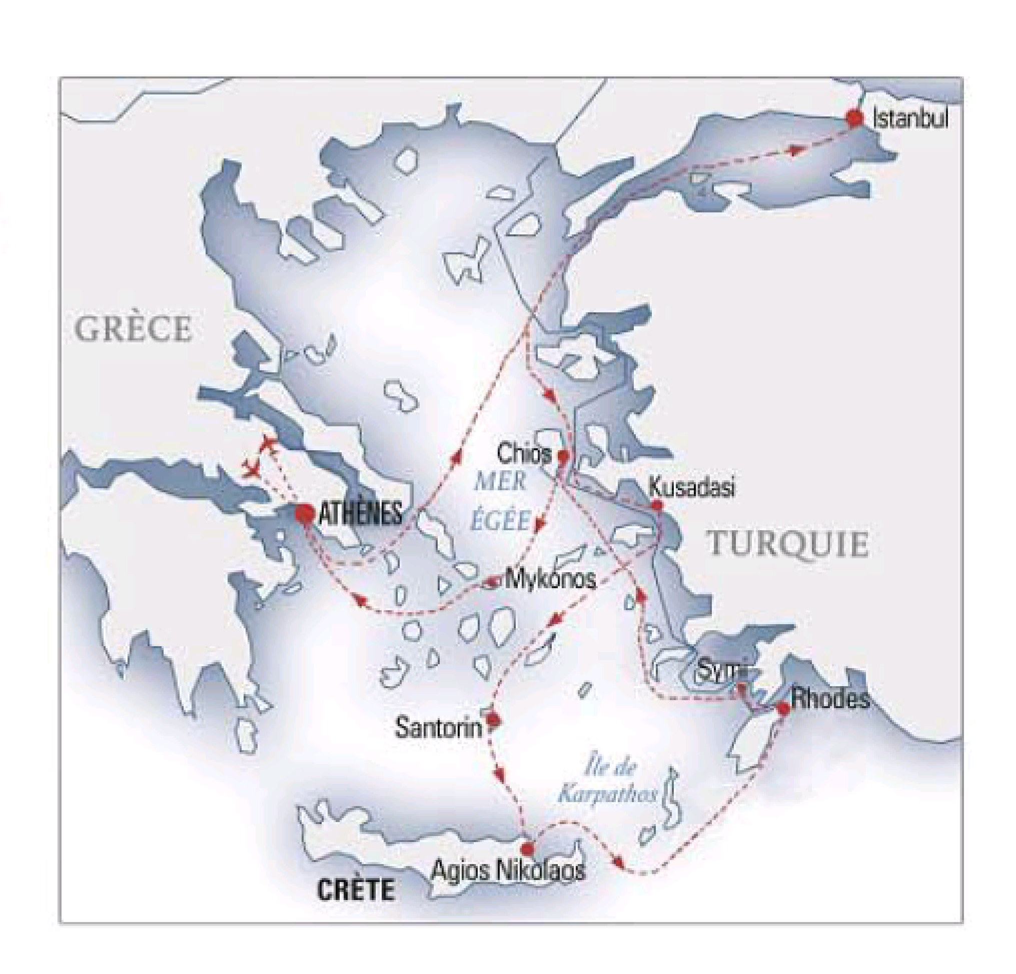

franceculture.fr



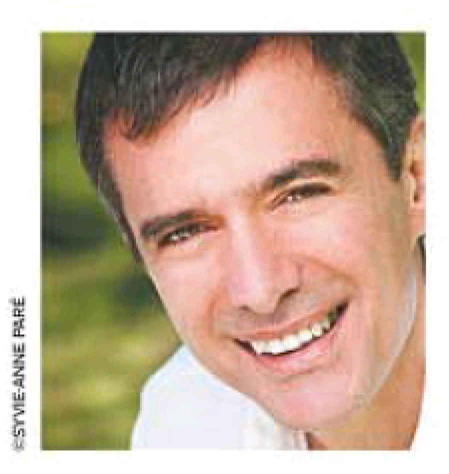
# GUY CORNEAU EST L'INVITÉ

## La croisière du retour aux sources...
## Les mythes d'Istanbul à Athènes

Embarquez avec l'équipe de Psychologies sur la trace des mythes de la Grèce Antique. Nous croiserons en Turquie, en Crète et dans les îles Grecques, à bord du Louis Cristal, majestueux bateau au design moderne inspiré des grands yachts, avec de nombreuses prestations à bord (piscines, massages, sauna, spectacles…). Nous visiterons des lieux emblématiques tels que : Istanbul l'ancienne Byzance, Ephèse, Santorin, le Palais de Knossos en Crète, Rhodes, Symi, Chios, Mykonos et bien sûr Athènes. En plus de ces excursions, toutes incluses dans le prix de notre croisière, nous vous proposons un programme sur-mesure avec notamment la présence de Guy Corneau, spécialement venu du Québec pour 2 conférences exceptionnelles, ainsi qu'un atelier thématique de développement personnel. Un voyage original sur les pas des mythes fondateurs de notre Histoire.




## ... Pour aller vers le meilleur de soi
## 2 conférences exclusives de Guy Corneau


©SYLVIE-ANNE PARÉ

Psychanalyste jungien de formation, Guy Corneau a fondé des groupes de parole et d'entraide au Québec et anime des conférences et ateliers de développement personnel à travers le monde, donnant à chacun des clés pour libérer sa créativité et évoluer vers le meilleur de soi. Il est l'auteur de best-sellers, dont ***N'y a-t-il pas d'amour heureux ?*** (Robert Laffont, 1997), ***Le meilleur de soi*** (Robert Laffont, 2007) et ***Revivre !*** (Ed. de l'Homme, 2010).

## + Un atelier de développement personnel

### « Le voyage du héros : symbolisme et mythologie »

**Par Carole Sédillot, formatrice en psychologie jungienne***

Cet atelier vous propose de découvrir comment, à travers les grands symboles et les motifs archétypaux de la Mythologie, nous pouvons rencontrer le "Héros" que nous sommes et œuvrer vers sa réalisation.

*Auteure de l'***ABC de la psychologie jungienne*** (Ed. Grancher, 2003) et ***Jeu et Enjeu de la psyché*** (Ed. Dervy, 2011).

## Vos 2 conférences

**• LE CHEMIN DE LA JOIE...**

**Trouver sa voie par l'expression créatrice**

Guy Corneau présente des pistes pour éprouver la force de notre élan créateur et sentir la pulsion de vie qui nous anime. L'expression au quotidien de nos aptitudes constitue le chemin de la joie.

**• ALLER VERS LE BONHEUR...**

**Comment faire vivre son idéal**

Guy Corneau explique comment libérer notre idéal de l'emprise de la peur et des croyances négatives. Il offre un chemin de vie à tous ceux qui cherchent le bonheur : la liberté intérieure par la transformation des états d'âme.



L'AUTOPSY

Boule au ventre, sueurs froides, nœud dans la gorge. Chez certains, ces symptômes sont déclenchés par la perspective d'une prochaine visite médicale. Et le passage dans la salle d'attente les rend (encore plus) malades…



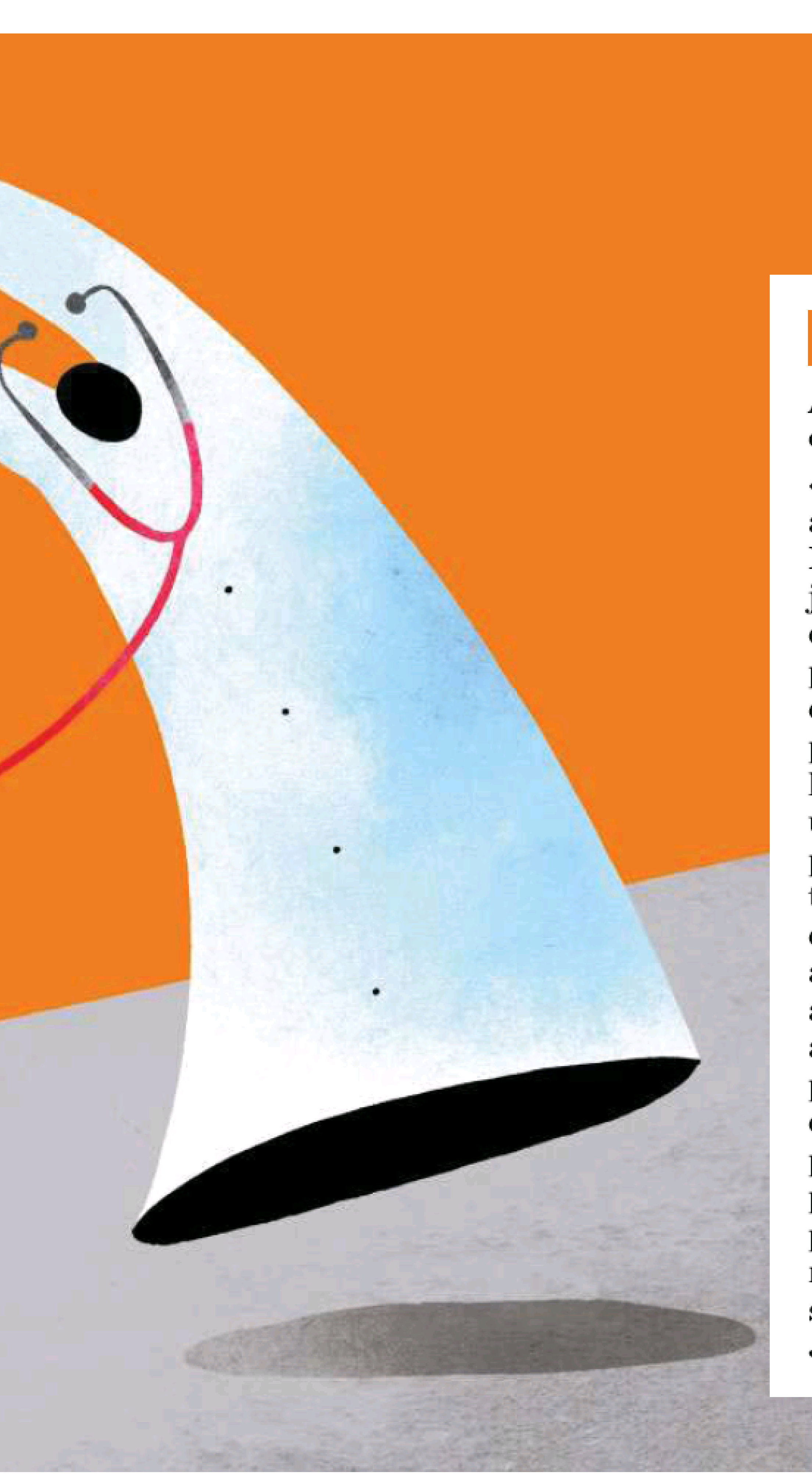
# J'AI PEUR D'ALLER CHEZ LE MÉDECIN

PAR MARION FROH – ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT

Julia, 40 ans, énumère : « Diafoirus, Knock, les jumeaux gynécos du film *Faux-semblants* de David Cronenberg… Franchement, je ne suis pas la seule à qui les médecins font peur. » On pourrait répliquer à cette enseignante que la littérature a également donné l'empathique docteur Sachs, et la fiction télévisée, le rassurant pédiatre Doug Ross (George Clooney dans *Urgences*). Rien n'y fait. « Je ne vais chez le médecin que si mon conjoint m'y pousse. Et la veille du rendez-vous, je dors mal, m'imaginant toutes les pathologies qu'il va pouvoir me trouver… »

**J'ai peur de ce que mon corps a à me dire.** Psychologue clinicien, Alexandre Manoukian[1] revient sur le point souligné par Julia. « La consultation médicale constitue un bouleversement dans le quotidien, note-t-il. D'ailleurs, toute pathologie constitue un moment de rupture. Elle peut être momentanée ou, si elle est plus grave, constituer une vraie cassure dans l'existence. » La consultation nous oblige à regarder en face ce que l'on aimerait peut-être mieux ne pas voir. « En nous coexistent un corps ressentant, un corps pensant et un corps désirant, rappelle Alexandre Manoukian. Tous trois ne font pas toujours bon ménage. La visite médicale constitue le temps où le ressentant et le désirant se rejoignent. » En effet, nos symptômes peuvent nous renseigner sur des zones d'ombre que nous préférerions occulter. Ce mal de dos me parle-t-il vraiment d'un déménagement trop sportif ou d'une situation de « ras-le-bol » généralisé ?

**J'ai l'impression de régresser.** Avec sa blouse blanche et ses diplômes au mur, le médecin est celui qui sait. Et nous voici face à lui avec nos symptômes… et notre ignorance. « Le savoir médicalisé peut être vécu comme rassurant, mais aussi comme terrifiant », estime Alexandre Manoukian. Le patient subit une double vexation narcissique : « Non seulement mon corps me trahit mais, en plus, la pensée du médecin m'échappe. » Au mieux, nous éprouvons le sentiment de retrouver un maître d'école qui a, sur nous, une autorité intellectuelle mais aussi morale – « Il ne faut pas fumer », « Il faut manger moins ». Au pire, nous redevenons enfants face à un parent. « Je



MA SOLUTION

**ALICE, 33 ANS, CHEF DE PROJET**

**« J'ai longtemps détesté aller chez le médecin. Légèrement boulotte, j'étais sûre de me faire enguirlander sur mon poids. J'avais aussi une certaine prédilection pour la politique de l'autruche : si j'avais une maladie grave, je préférais le savoir le plus tard possible. Après un déménagement, je suis allée chez une généraliste avec qui j'ai tout de suite accroché. Elle-même est plutôt rondouillette et elle dédramatise comme personne, tout en étant pédagogue. Elle garde ses patients au moins vingt minutes. Avec elle, je me sens écoutée et respectée. Jamais jugée. »**

remets mon corps et mon esprit dans les mains d'autrui, relève Marie-José de Aguiar, gestalt-thérapeute. Comme le bébé qui pense que sa maman sait ce dont il a besoin. »

**Mes symptômes font partie de moi.** « Mon » cholestérol. « Mes » rhumatismes. « Le symptôme est la chose à laquelle nous tenons le plus », souligne Alexandre Manoukian. Il est une manière de nous définir, mais aussi de nous « regrouper ». Quel migraineux ne s'est jamais réjoui d'en trouver un autre pour disserter sur leur mal commun ? Trouver un remède à notre souffrance serait comme nous amputer d'une partie de nous-mêmes. D'autant que ces symptômes nous permettent d'attirer l'attention de l'autre. « Dans leur jeune âge, certains n'avaient de contact physique avec leurs parents que lorsqu'ils étaient malades, rappelle Marie-José de Aguiar. Une main sur le front est une marque d'affection dont ils se rappellent. » « Traîner » ses bobos serait ainsi une façon de réactiver cette demande de tendresse dont l'enfant en nous n'est pas rassasié.

1. *Auteur, avec la collaboration d'Anne Massebeuf, de* La Relation soignant-soigné *(Éditions Lamarre, 2008).*

# QUE FAIRE ?

## CHOISIR SON SPÉCIALISTE

On peut consulter un médecin par fidélité familiale ou par proximité géographique. Mais, pour endiguer cette angoisse de la blouse blanche, cela peut valoir le coup de changer de praticien. Listez ce que vous attendez de lui. Préférez-vous un homme ou une femme ? Un caractère empathique ou plus distant ? Discutez-en avec vos proches afin de trouver celui qui s'accorde le plus avec vos aspirations. Arriver en confiance, c'est déjà avoir fait la moitié du chemin.

## PRÉPARER LA VISITE

Une fois dans le cabinet, vous perdez tous vos moyens ? « Vous pouvez préparer la visite comme vous le feriez pour un entretien professionnel », préconise Alexandre Manoukian, psychologue clinicien. Anticipez les questions que vous voulez poser, pour ne pas sortir frustré. Et notez ce que le médecin vous dit afin que l'anxiété ne vous fasse pas perdre la moitié des informations en route.

## DIALOGUER AVEC LUI

« Je travaille souvent avec des médecins, explique la gestalt-thérapeute Marie-José de Aguiar, et eux-mêmes sont rassurés quand le patient est un peu plus actif. » Certes, le praticien a des diplômes et de l'expérience. Néanmoins, votre ressenti l'aidera à établir un diagnostic et à calmer vos inquiétudes. N'hésitez pas non plus à sortir du champ purement médical. « Corps et mental sont intimement liés », rappelle Marie-José de Aguiar. Ne vous interdisez pas d'évoquer vos problèmes personnels ou professionnels. Le médecin saura vous orienter.

## POUR ALLER PLUS LOIN

**À lire** *La Maladie de Sachs* de Martin Winckler. Un roman très fort, écrit par un auteur lui-même médecin et qui milite pour l'écoute du patient (Gallimard, 2005).
**Sur psychologies.com** « Pourquoi les médecins sont si peu psychologues. » Découvrez-la réponse en lisant notre grande enquête, rubrique « Bien-être ».

[ INSPIRATION ] Il y a ce que nous projetons sur eux, tous nos préjugés. Et puis ce qu'ils nous apprennent, dans la vie quotidienne. Nos animaux sont des professeurs de sagesse. Trois artistes nous parlent de ce qu'ils doivent à leurs compagnons de route.

# Mon animal, mon maître de vie

PROPOS RECUEILLIS PAR ANNE LAURE GANNAC – PHOTOS SANDRINE EXPILLY



# “Il m’enseigne l’amitié”

**Cali, auteur, compositeur et interprète, et son chat, Adamo-Bénabar**

« Ce que j’aime chez le chat, c’est le non-sourire, cette absence d’expressivité de l’affection qui, pourtant, n’empêche pas l’attachement et la tendresse. Il lui suffit de venir se poser sur mes genoux pour me faire comprendre qu’il est bien avec moi, que notre relation lui convient et que je m’occupe bien de lui, de “nous”. En cela, il est, selon moi, un maître de l’amitié, la vraie, profonde et solide. Pas de ces amitiés qui se manifestent bruyamment : on se voit et aussitôt on s’embrasse, on s’adore ! Non, avec le chat, il faut savoir prendre le temps de s’apprivoiser l’un l’autre. Alors seulement, on peut envisager de se côtoyer durablement.
Ce chat m’a fait comprendre cela dès le début : à côté de ma maison familiale, je partage avec mon meilleur ami et manager une maison qui est notre lieu de travail. Toute la portée dont était issu ce chat venait nous voir pour se nourrir, mais après nous avoir longtemps tourné autour, après avoir appris à nous connaître, lui seul a décidé de rester. Comme s’il avait fini par estimer que l’amitié qu’il voyait entre Bruno et moi était ce qu’il cherchait, et qu’il voulait faire partie de la bande. Il a trouvé sa place parmi nous. “L’idée du calme est dans le chat assis”, disait Jules Renard. C’est tout à fait cela. Dès que je me retrouve dans cette maison au pied de la montagne du Canigou, que je m’assois dans mon fauteuil et que le chat vient, je connais le calme. Je me sens en terrain… ami. C’est pour cela, aussi, que je lui ai donné ce nom, en référence à deux êtres fins et délicats qui m’inspirent l’amitié. »

**Cali est actuellement en tournée en France avec son dernier album *Vernet-les-Bains* (Wagram Music, 2012). Rens. : calimusic.fr.**

>>>



# “Elle m’invite à revenir au réel”

**Agnès Letestu, danseuse étoile, et son terrier du Tibet, Kim**

**« Je ne suis pas du genre à m’apitoyer sur mon sort, au contraire. Combative par nature, j’ai tendance à vouloir occulter les contrariétés. Et cela, ma chienne ne le tolère pas ! [Rires.] Dès qu’elle me sent, malgré moi, agacée ou attristée, elle vient se frotter contre moi, réclame des caresses et me câline, comme pour me dire : “Allez, avoue-le, ça ne va pas bien, tu as des soucis, reconnais-le.” Elle a ce don de me ramener à la réalité de mes émotions. Et à la réalité tout court : lorsque je rejoins ma loge où elle m’attend et que je suis encore prise dans mon personnage, que je viens de recevoir des ovations, que l’on m’a félicitée – ou pas ! –, bref, lorsque je suis encore dans cet autre monde, il suffit qu’elle se plante devant moi en me regardant pour que je retombe les pieds sur terre. Je l’entends me dire : “Stop ! Tu es Agnès, je suis ta chienne, laisse tout ça, occupe-toi de ce qui compte, occupe-toi de moi.” Si c’était une personne, ce serait sans doute quelqu’un qui ne rentre dans aucune tension, qui m’observe sans jamais me juger parce qu’elle est toujours de mon côté, mais qui, d’un simple regard, sait mieux que quiconque me renseigner sur l’important et le superflu. »**

Agnès Letestu vient de faire ses adieux au ballet de l’Opéra de Paris dans *La Dame aux camélias* (chorégraphie et mise en scène de John Neumeier).



# “J’ai appris que le mot ne vaut rien sans le geste”

**Alexis Gruss, directeur de cirque, et ses chevaux**

« Je ne dresse pas les chevaux, je les éduque. La différence ? C’est le respect, base de toute éducation digne de ce nom. Et respecter signifie s’adapter. J’ai soixante chevaux et soixante méthodes différentes d’éducation ; ce n’est pas au cheval de s’adapter à moi, c’est à moi de m’adapter à lui. C’est cela, respecter. C’est savoir écouter, et pas seulement avec ses oreilles : c’est voir, sentir, toucher, être présent à l’autre avec tous ses sens. Sans cela, rien ne se transmet. La parole ne suffit pas ; il faut l’alliance du mot et du geste. J’en fais l’expérience tous les jours avec les chevaux. Ce matin encore, Domino, le pur-sang que je montais, n’est pas venu correctement à l’appel, parce que mon toucher n’était pas le bon. Mais cette vérité vaut dans toute relation de transmission. Or, notre époque l’oublie, et cela, à mon sens, explique tant de dérives dans les comportements ; quand le savoir ne passe plus que par la pensée, par le travail intellectuel et passif, il ne peut être véritablement intégré. Car la mémoire a besoin du geste, de l’effort physique, des erreurs commises… C’est la différence entre ce que propose l’enseignant, qui se sert uniquement de l’argumentation pour faire comprendre quelque chose, et le maître, qui parle moins qu’il ne montre le mouvement. Avec le cheval, il me faut être un maître si je veux véritablement “transmettre”. Et il en devient lui aussi mon maître. Moi, je ne sais rien ou, quand je crois savoir, je m’aperçois que je ne sais rien ; on apprend uniquement dans la rencontre, c’est un mouvement sans fin. Alors, comment résumer en un mot tout ce que j’ai pu découvrir grâce aux chevaux ? Peut-être en disant qu’avec eux j’ai tout simplement appris à vivre avec les hommes. »

Le Cirque national Alexis Gruss est en représentation jusqu’au 2 mars 2014 à Paris avec son nouveau spectacle, *Silvia*. Rens. : alexis-gruss.com.



Suivre ses aspirations profondes, cheminer à son rythme et se sentir en mouvement, c'est pour la psychanalyste Sophie Cadalen « vivre son ambition ». Une invitation en forme de défi qu'elle développe dans son dernier livre et qui nous a inspiré ce test.

[ TEST ]

# VIVEZ-VOUS VOS VRAIS DÉSIRS ?

PAR **FLAVIA MAZELIN SALVI**, AVEC **SOPHIE CADALEN**, PSYCHANALYSTE

« Nous sommes sans cesse tiraillés entre un désir de conservation, qui nous intime l'ordre de rester là où nous sommes, et une pulsion de vie qui nous pousse à aller explorer le monde, à aller vers notre désir, vers ce qui nous anime, nous rend vivants, et que j'appelle aussi "ambition". » Se sentir satisfait de ses choix est, selon Sophie Cadalen, « un indicateur imparable » qui nous dit où nous en sommes avec nous-même et notre désir. « S'inscrire dans le courant de son ambition ne signifie pas que l'on ne connaît ni doutes ni difficultés, mais que, ici et maintenant, nous nous sentons bien dans notre vie et que, si nous le pouvions, nous ne changerions pas grand-chose dans notre existence. » Si la psychanalyste insiste sur les notions de « mouvement » et de « fluidité », c'est parce que les injonctions à « réussir sa vie » que délivre notre société sont trompeuses. Formatées, elles présentent la réussite ou le bonheur comme des états statiques que l'on atteindrait une fois pour toutes. Or, le désir qui nous anime est polymorphe et mouvant, c'est pourquoi se mettre à son écoute et y répondre de manière personnalisée et actualisée est la seule posture qui nous garantit que l'on ne vivra pas une autre vie que la nôtre. Et que nous pouvons nous accorder des doutes, des erreurs et des risques pour cheminer à notre rythme vers ce qui nous rend heureux. Nous avons élaboré un test en vue de vous aider à faire le point sur votre ambition personnelle. Où en êtes-vous avec elle ? Est-elle satisfaite ou en souffrance ?

**SOPHIE CADALEN est l'auteure, avec Bernadette Costa-Prades, de *La Belle Ambition, comment conquérir sa vie* (JC Lattès, 2013). Retrouvez-la également sur son blog : Tu m'aimes comment ? sur blogs.psychologies.com.**

>>>

CULTURA/IMAGE SOURCE/GALLERY STOCK



›››

## TEST

**Parmi les quarante phrases suivantes, cochez celles qui vous correspondent vraiment.**

- ☐ **1.** Je n'y arriverai jamais.
- ☐ **2.** Je ne me pose pas trente-six questions sur ma vie.
- ☐ **3.** J'ai très souvent peur de décevoir.
- ☐ **4.** La peur du changement ne m'empêche pas d'agir.
- ☐ **5.** Il ne faut pas avoir les yeux plus gros que le ventre.
- ☐ **6.** Je n'ai pas d'idées préconçues sur moi.
- ☐ **7.** Un tiens vaut mieux que deux tu l'auras.
- ☐ **8.** Si c'était à refaire, je choisirais une autre voie.
- ☐ **9.** La vie m'a forcé à changer de direction.
- ☐ **10.** J'ai déjà pris des risques, on ne m'y reprendra plus.
- ☐ **11.** Je sais que je vais encore réaliser des tas de projets.
- ☐ **12.** Il faut être inconscient pour prendre des risques en temps de crise.
- ☐ **13.** Je considère l'échec comme un grand professeur.
- ☐ **14.** On a placé la barre très haut pour moi.
- ☐ **15.** J'ai du mal à exprimer ce que je veux vraiment.
- ☐ **16.** On ne peut pas tout avoir.
- ☐ **17.** L'excès de possibilités me paralyse.
- ☐ **18.** Dans la vie, on ne peut pas faire ce que l'on veut.
- ☐ **19.** Penser que l'on peut se connaître parfaitement est une illusion dangereuse.
- ☐ **20.** Le mieux est l'ennemi du bien.
- ☐ **21.** Dans une autre vie, j'aurais pu choisir un chemin différent.
- ☐ **22.** L'échec me fait peur.
- ☐ **23.** Les risques et les obstacles ne m'empêchent pas d'agir.
- ☐ **24.** J'ai souvent envie de tout plaquer et de repartir de zéro.
- ☐ **25.** Dans ma famille, réussir est une obligation.
- ☐ **26.** Se sacrifier pour les autres ou pour des valeurs ne peut pas rendre heureux.
- ☐ **27.** Rêver, c'est bien, mais très risqué passé 20 ans.
- ☐ **28.** Dans ma famille, personne n'a réussi.
- ☐ **29.** Je connais mes fragilités et mes points faibles.
- ☐ **30.** D'une certaine façon, être ambitieux, c'est forcer son destin.
- ☐ **31.** Je suis le premier de ma famille à avoir réussi, et quelque part cela me gêne.
- ☐ **32.** Je prends le moins de risques possible.
- ☐ **33.** Se contenter de ce que l'on a est le secret du bonheur.
- ☐ **34.** Je ne sais pas vraiment ce que j'aimerais faire de ma vie.
- ☐ **35.** Je sens que la vie que je mène est globalement celle qui me convient.
- ☐ **36.** La réalisation de nos rêves ne garantit pas le bonheur.
- ☐ **37.** Sortir du rang se paie souvent cher.
- ☐ **38.** À propos de ma vie, je me dis souvent : « C'est comme ça… »
- ☐ **39.** Je me dis souvent qu'il y a plus malheureux que moi.
- ☐ **40.** Je suis à l'écoute de mes besoins et de mes désirs et fais tout pour les satisfaire.



### TCHAT

**Avoir ou non de l'ambition ? La psychanalyste Sophie Cadalen répond en direct à toutes vos questions le 6 novembre entre 14 h 30 et 16 h 30 rubrique « Tchats ».**

SUR PSYCHOLOGIES.COM

### CALCULEZ VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque affirmation cochée, entourez votre réponse. Faites votre total de A, B, C et D, et découvrez votre profil p. 136.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | B | D | A | C | C | A | D | B | D | C | B | A | A | C | D | B | B | A | D | C | C | D | A | B | D | B | C | A | A | C | D | B | B | C | A | D |

›››

CULTURA/IMAGE SOURCE/GALLERY STOCK


kinder country
Relancez
PARC
Plaisir
RÉUNION
Ma Journée de Maman
avec Kinder
COURSES
BUREAU
BAIN
ÉCOLE
Départ
kinder
country
9 barres au chocolat au lait et aux céréales
Kinder Country.
Le Kinder des mamans d'aujourd'hui.
Parce que les mamans ont des journées bien remplies, un petit coup de pouce est souvent le bienvenu. Alors faites-vous plaisir avec Kinder Country : une recette unique avec des céréales soufflées croustillantes, du lait et du bon chocolat Kinder.

>>> PROFILS

MAJORITÉ DE A

## VOS DÉSIRS SONT FRILEUX

**Tentation, hésitation, renoncement…** Une valse à trois temps que pratiquent régulièrement les ambitieux frileux. Un excès d'instinct de conservation freine leur élan vers les opportunités qu'ils ont pourtant eux-mêmes appelées de tous leurs vœux. Ils justifient leurs refus et leurs marches arrière en multipliant les arguments pseudo-rationnels en vue de ne pas prendre de risques ; et concluent par l'habituel « Ce sera pour la prochaine fois ». Car il est toujours plus facile pour eux de cajoler le fantasme d'une réussite future, scénarisée à leur guise, que de se jeter à l'eau. Et prendre le risque de boire la tasse.

Pourtant, en restant en deçà de leurs désirs réels, ils se préservent certes de l'échec, mais se pénalisent en contrepartie d'une autre manière, en se privant de ce qui pourrait rendre leur vie plus vivante, plus personnelle, voire plus confortable.

Leur frilosité peut également s'exprimer par une valorisation de la modération – « On ne peut pas tout avoir » – qui sous-entend en réalité qu'ils ne s'accordent pas le droit de voir plusieurs de leurs ambitions satisfaites. Pour justifier leur immobilisme, ils mettent parfois en avant l'excès de choix. Mais ne serait-ce pas plutôt d'avoir à se prononcer sur leurs vrais désirs qui les tétanise ?

**La question à se poser :** où est vraiment le risque, dans le fait d'oser ou dans celui de continuer à vivre dans la frustration ?

**Pour amorcer le changement :** mettez-vous à l'écoute de ce qui vous tente réellement, vous fait envie et vous donne de l'énergie. Cela peut par exemple consister en un changement de cadre et de rythme de vie, de travail, d'habitudes, de loisirs ou de relations sans céder à la tentation du « Je repars de zéro », mais en essayant de procéder à des réajustements par petites touches.



CULTURA/IMAGE SOURCE/GALLERY STOCK

MAJORITÉ DE B

## VOS DÉSIRS SONT BRIDÉS

**Convictions niées en bloc, fatalisme, résignation :** difficile d'ouvrir de nouvelles perspectives aux ambitieux autobâillonnés. Les généralisations négatives leur tiennent lieu de credo et de bouclier antichangement. « C'est comme ça, un point c'est tout » pourrait être leur devise. Pas question de se laisser aller à des « Pourquoi pas ? », ils préfèrent investir leur énergie à tenir le coup et la distance sans se poser de questions. Leur vie est très éloignée de celle dont ils rêvaient ? C'est la faute à pas de chance, à la crise, à la famille. Dans tous les cas, ils évitent de se remettre en question et encore plus d'écouter leur désir.

Il y a peut-être, dans cette posture de résistance résignée ou négative, une volonté de maîtrise. Quoi de plus sécurisant en effet que de s'en tenir à un territoire bien connu, même s'il ne procure pas de grandes satisfactions ? Il se peut également que le souhait de ne pas faire bouger les lignes soit le fruit d'un conflit de loyauté entre ses aspirations et le destin ou celles de sa famille. L'envie de réussir, ou de tourner le dos à la réussite sociale, ou encore de se démarquer en faisant des choix originaux peut être vécue comme une trahison potentielle et, par conséquent, freiner les ambitions personnelles. Il peut aussi être difficile de trouver les mots pour exprimer son ambition. Pour cela, il faut pouvoir se parler à soi-même, être capable de dire ses envies profondes et intimes.

**La question à se poser :** de quoi veut-on se protéger ?

**Pour amorcer le changement :** imaginez-vous dans une toute autre vie, venant d'un passé et d'un milieu différent et bénéficiant d'une chance insolente. Puis demandez-vous dans quelles activités ou projets vous trouveriez réellement du sens et du plaisir, et comment vous pourriez les importer dans votre vie présente. >>>

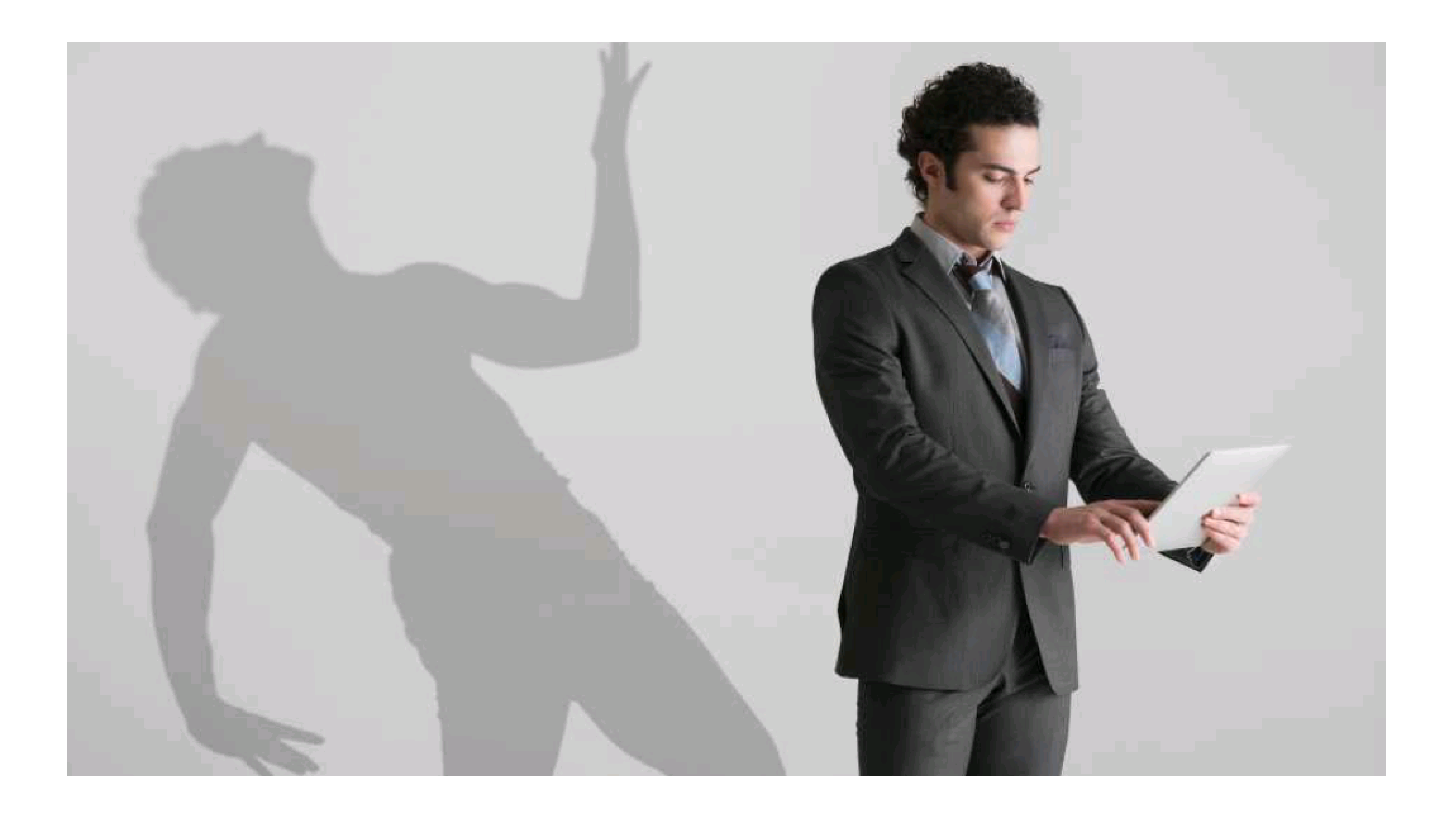
Depuis la tempête, plus aucun train ne dessert la zone et beaucoup de routes sont fermées. Dix kilomètres pour réfléchir. Il va y avoir tant de choses à observer, tant d'informations à vérifier puis à relater. Tout le monde attend de savoir, il le sait, alors il va faire son métier.

**L'INFORMATION EST UNE VOCATION.**




L'INFO À VIF

franceinfo.fr



>>> MAJORITÉ DE C

## VOS DÉSIRS SONT PLAQUÉS

**Difficulté à dire non ou à dire je** pour exprimer ses envies ou ses opinions, peur de déplaire ou de décevoir, réticence à s'exposer… Les ambitieux passifs se font tout petits dans leur vie, ou alors ils l'occupent avec beaucoup de bruit, peut-être pour oublier qu'ils servent une autre ambition que la leur : destin déterminé par la famille, rêve réalisé par procuration, mission de réussir ou injonction d'échouer ? Dans tous les cas, les gens privés de leur ambition intime vivent une autre vie que la leur. Parfois dans un certain confort, d'autres fois dans la souffrance. Gouvernés par des freins conscients et inconscients, ils restent éloignés de leur désir profond et ne s'autorisent pas à s'en approcher. Qu'ils obéissent à une injonction consciente ou inconsciente d'échec ou de réussite, ils n'habitent pas vraiment leur existence. Tout se passe comme s'ils jouaient un rôle. Or, ce n'est qu'en se libérant des demandes réelles ou imaginaires des autres, ou en se défaisant « du grand autre », pour reprendre l'expression de Lacan désignant l'autorité parentale imaginaire, que l'on peut approcher ce qui rend plus vivant.

**La question à se poser** : à qui et à quoi obéit-on, et de quel amour craint-on d'être privé ?

**Pour amorcer le changement** : démontez point par point, en vous faisant l'avocat du diable ou avec une personne de confiance, la croyance muselière : « C'est trop tard » ; « Je n'y arriverai pas » ; « On cessera de m'aimer ». Passer votre croyance au tamis de la réalité et de la rationalité est un premier pas vers la libération intérieure.

MAJORITÉ DE D

## VOS DÉSIRS SONT VIVANTS

**Audace, lucidité, curiosité…** Trois caractéristiques de ce que Sophie Cadalen nomme « la belle ambition » et qui se définit avant tout comme un mouvement d'énergie qui nous porte à rechercher ce qui nous fait du bien et nous rend plus vivants.

Il ne s'agit pas bien sûr de tendre vers l'état de bonheur stable et définitif, ni même de fuir les difficultés et les épreuves, mais plutôt de repérer ce qui donne sens et plaisir à notre existence et de tenter de le réaliser. Cette ambition est incompatible avec la volonté de contrôle, le désir de plaire à tout prix et la peur permanente de déplaire. En revanche, elle nous fait composer avec nos fragilités, nous pousse à abandonner la comparaison, à dépasser la culpabilité, à accepter de revisiter nos principes et nos certitudes ou encore à cesser de remettre notre désir au lendemain.

Vous vous sentez globalement satisfait de votre vie, qui vous procure plaisir et sens. Si vous aviez la possibilité d'en changer, vous ne procéderiez qu'à de petits réajustements. Ou bien vous avez dû batailler dur pour en arriver là, ou bien vous êtes inscrit dans ce mouvement depuis longtemps. Dans les deux cas, vous savez ce qui compte pour vous et privilégiez spontanément ce qui vous fait vous sentir vivant et cohérent.

**Comment garder le cap** : en restant à l'écoute de son ressenti. En n'hésitant pas à changer de voie, à procéder à des modifications dès que l'on sent que l'on dérive trop loin de soi et de son bien-être.

[ **Le récit** ]

# Karine, 50 ans, vit une grande histoire d'amour avec Marc depuis plus de trente ans.

Ce qui ne l'empêche pas d'entretenir parallèlement une liaison régulière et clandestine, dans laquelle elle puise aussi son équilibre.

PROPOS RECUEILLIS PAR VALÉRIE PÉRONNET – ILLUSTRATION MARION FAYOLLE

## « J'ai aimé Marc dès que je l'ai rencontré. Nous avions 19 ans. J'ai tout de suite eu envie

de m'embarquer avec lui pour la vie. Mais est-ce qu'on peut passer toute une vie avec quelqu'un ? À l'époque, déjà, je m'interrogeais. Je l'aimais, mais j'aimais aussi l'aventure, la sexualité, l'adrénaline, découvrir d'autres corps… Je ne voyais pas pourquoi l'un me priverait des autres. J'ai continué à vivre de cette manière jusqu'à ce que Marc le découvre. Ça a été terrible. La douleur était tellement insupportable pour lui, et il comptait déjà tellement pour moi, que j'ai trouvé que ça ne valait pas la peine de mettre notre histoire en péril, et j'ai décidé de me passer de ces aventures sans importance. Une fois l'orage calmé, tout a été simple, naturel, évident entre nous ; on a commencé à vivre ensemble sans même se poser la question, et sans jamais décider formellement de ce à quoi on s'engageait. On est tous les deux faciles à vivre, chacun accepte le fonctionnement de l'autre. Je pense que ce genre de relation marche quand les deux protagonistes y trouvent ce qu'ils cherchent, même si ce n'est pas la même chose pour l'un et pour l'autre. C'est ce qui se passe entre Marc et moi : nous avons cet équilibre-là, qu'il ne définirait sûrement pas comme ça, mais on est heureux d'être ensemble, depuis toujours.

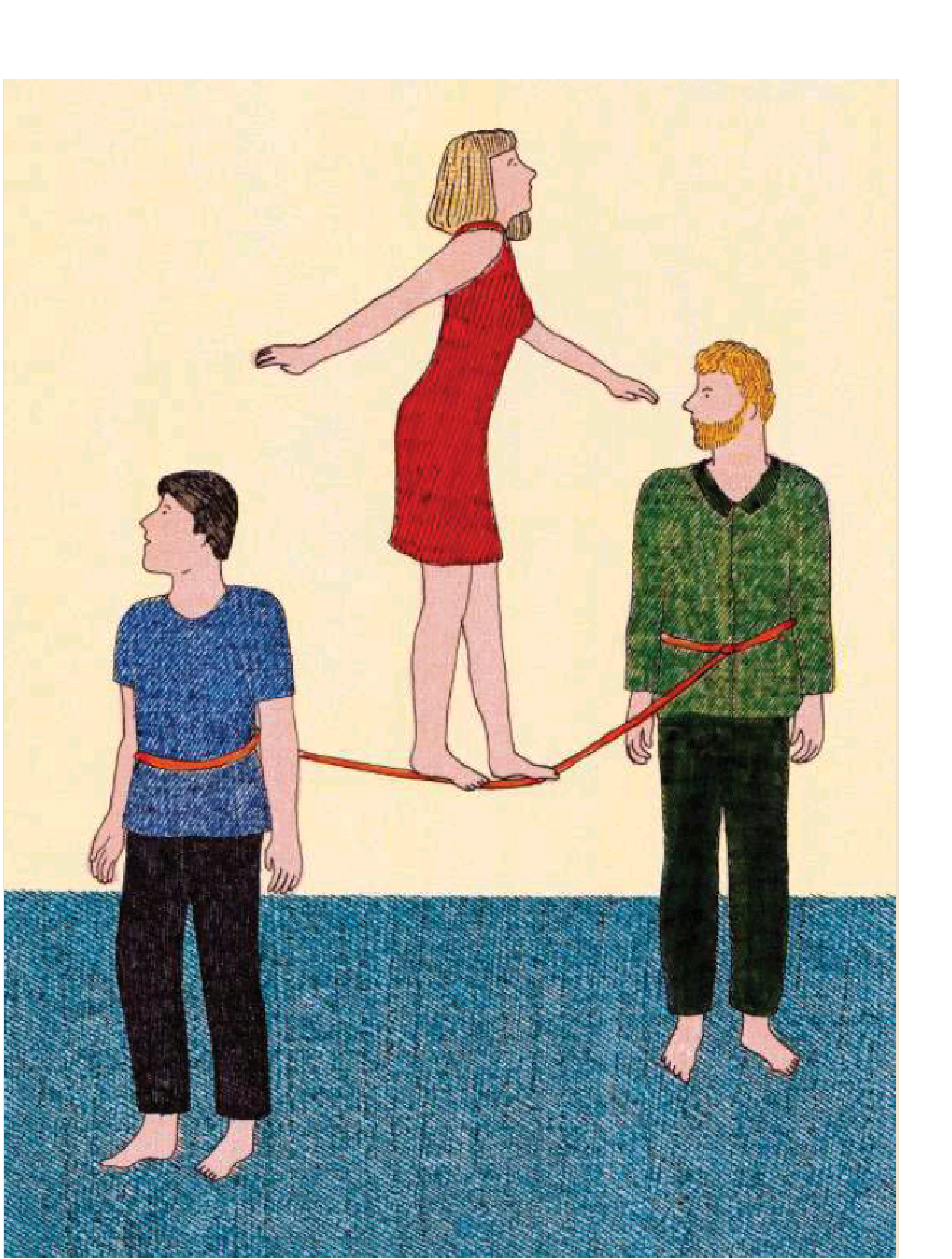
On a eu trois enfants, une vie de famille, des amis, des projets ; on a acheté une maison. Quand je croisais un homme qui me troublait, je passais mon chemin. Jusqu'à ce que je rencontre Gilles, l'année de mes 30 ans. Nous sommes devenus amis. Nous avons résisté longtemps, trois ou quatre ans, au désir qui nous poussait l'un vers l'autre, et puis nous avons fini par y céder. Nos conjoints et nos enfants se connaissaient, nous étions tous les deux heureux en couple, mais nous vivions ensemble quelque chose de très fort, de très intime, de très précieux. Et de très clandestin, aussi : pas question ni pour lui ni pour moi de mettre nos familles en péril. À part la peur de nous faire prendre et que tout bascule, cette situation m'a comblée. Je n'ai jamais eu l'impression de voler quoi que ce soit à Marc : ce que je vivais avec Gilles n'avait rien à voir avec ce que nous partagions tous les deux. Marc était très souvent absent pour son travail, et je pense que je n'aurais pas du tout supporté que ma vie tourne autour de la sienne, au rythme de ses absences, et d'attendre des jours et des jours qu'il revienne enfin, le plus souvent épuisé.

**Gérer ma culpabilité m'a pris un peu de temps, mais, dans le fond, je pense que mon choix était juste. Ma relation avec Gilles m'a permis d'être vraiment moi-même,** de vivre avec lui des choses fortes et profondes, sans priver Marc de quoi que ce soit. À trois conditions, qui étaient non négociables pour moi : d'abord, que rien ne transpire, d'aucune façon ; ensuite, que Marc passe toujours avant tout, quoi qu'il arrive, sans dérogation possible ; enfin, qu'il n'en souffre jamais. Quelle que soit la force de ce que je vivais avec Gilles, Marc était prioritaire. Je pense que s'il découvrait que j'ai une intimité amoureuse avec un autre homme, Marc ne serait pas jaloux, il serait dévasté.

Nous avons tenu de cette manière pendant dix ans. Je sais que ça peut paraître étrange d'oser le dire, mais je suis quelqu'un de très fidèle. Je me suis sentie vraiment moi-même dans cette situation, épanouie, heureuse, donc capable de rendre Marc heureux, à quelques sueurs froides près. Et puis l'équilibre s'est rompu :

ILLUSTRISSIMO

Gilles a eu de plus en plus de mal à supporter la clandestinité, il nous faisait prendre des risques, il commençait à souffrir de notre histoire. J'ai décidé d'y mettre fin. Tout ça n'est possible que si personne ne fait de mal à personne… Nous avons été très malheureux, tous les deux. Il m'en a beaucoup voulu. Il m'en veut encore, je crois, même si je suis sûre que nous nous aimerons toute notre vie, comme tous les gens, amants ou amis, avec qui j'ai vécu une relation vraiment sincère. Après cette rupture, j'ai soufflé – c'est épuisant d'être toujours sur le qui-vive et d'avoir tout le temps peur de se faire attraper –, et j'ai décidé de ne plus jamais me retrouver dans une situation aussi compliquée, avec quelqu'un que Marc connaît aussi et qui fait partie de notre vie à tous les deux. C'est également à cette période que j'ai enfin dit oui à Marc, qui me demandait en mariage tous les ans depuis que nous nous connaissions. Je crois qu'il a toujours eu peur que je parte, et j'ai accepté que nous nous mariions pour qu'il arrête de "flipper". C'est clair depuis longtemps pour moi, et maintenant pour lui aussi : nous finirons notre vie ensemble. Marc est ma première histoire d'amour. Mon bel amour. Mon grand amour.



Pour lui, la confiance est basée sur la transparence : les deux ou trois fois où il est arrivé qu'il ait le béguin pour une autre femme, je l'ai su avant lui. J'étais malheureuse, évidemment, mais ce que j'ai eu le plus de difficulté à supporter, c'est qu'il me le cache si mal. Pour lui, il est inconcevable qu'une situation pareille ne soit pas un dilemme. Moi, je comprends que ça puisse arriver : je ne pense pas être capable de vivre entièrement par et pour quelqu'un. Je ne me suffis pas à moi-même et, même si nous sommes très heureux ensemble, à tous points de vue – y compris sexuel, depuis toujours –, je pense que ni Marc ni personne ne peut me "suffire". J'ai besoin de tout le reste, aussi. **Pour moi, la confiance n'est pas liée à la transparence, mais au respect. Je le respecte infiniment. Ne rien laisser transparaître de ce que je vis sans lui est la manière la plus sûre de le protéger.** Par exemple, je ne lui monte jamais de bateau : je ne lui raconte pas tout, mais je n'invente jamais une histoire qui n'existe pas pour m'en faire un alibi, et je ne prends jamais sur du temps que nous avons prévu de passer ensemble pour aller vivre ma vie.

Trois ans après avoir quitté Gilles, j'ai rencontré Georges. J'ai résisté le temps de sentir que ce qui nous attirait l'un vers l'autre était puissant et profond, sans bien savoir ce que c'était. Nous nous voyons régulièrement depuis presque quatre ans maintenant, et je vis avec lui exactement ce dont j'ai envie et besoin, et que je ne pourrais pas vivre avec Marc. Mon désir pour l'un n'enlève rien à mon désir pour l'autre, au contraire ; ça ne soustrait pas, ça augmente, ça ouvre, ça enrichit ! Georges et moi, c'est une bulle de liberté et d'expériences dans ma vie à moi. C'est un moment que je choisis et qui m'appartient, hors du temps, où je ne suis plus la femme de Marc, la mère de nos enfants, l'amie de nos amis, la voisine de nos voisins ; un espace dans lequel je m'abandonne instantanément, comme si j'étais seule au monde, et simplement moi, mais en mieux. Nous nous rendons absolument disponibles l'un à l'autre le temps que nous sommes ensemble, avant de retourner chacun à notre vie. Nous partageons une intimité évidente et sans contingences. Je peux me permettre avec lui tout ce qui serait invivable au quotidien : la passion, la franchise, l'exigence absolue ; laisser remonter à la surface sans les refouler des petits bouts de moi qui étaient enfouis et qui n'ont pas de place dans mon autre vie. Quand je retrouve Georges, quelquefois seulement pour dormir une heure dans ses bras, j'ai l'impression d'être absolument bien avec moi-même. C'est inestimable et rare de rencontrer quelqu'un comme lui avec qui une telle liberté est possible. Tellement rare que je trouve que je n'ai pas le droit de passer à côté. Ce serait du gâchis de ne pas le vivre, aussi. »

# Carnet de bord

PAR MARIE DE HENNEZEL



VINCENT PANCOL/ROBERT LAFFONT

## Le dernier souffle

Puisque novembre est le mois où l'on soulève un peu le voile qui recouvre la triste question de la mort, j'aimerais partager avec mes lecteurs ma conviction que l'on peut, si l'on veut, mourir chez soi et non pas à l'hôpital. Cet été, sur ma petite île d'Yeu, une de nos amies est venue mourir chez elle, dans la maison qu'elle aimait et qu'elle avait aménagée avec autant de goût que d'amour. C'était son choix. Elle était au bout de son chemin, au bout de toute ressource thérapeutique. Son mari lui avait promis qu'elle resterait jusqu'à son dernier souffle dans sa maison. Une agonie douce, sans souffrance, accompagnée d'une noria d'amis et de proches se relayant à son chevet. « Elle était dans un cocon d'amour », m'a confié son frère. Peu importe alors que l'on prenne le temps de mourir – dans son cas, cela a duré deux mois –, car c'est le temps qu'il faut pour tisser ce linceul de caresses et de mots tendres qui donnent la force ensuite de porter le deuil. Quand les médecins ont fait pression pour qu'on la transfère à l'hôpital, son mari a tenu bon. Pas question, a-t-il dit. Et les professionnels de santé, qui n'en avaient jamais été témoins, ont appris alors que c'était possible de mourir chez soi.

## Une part de liberté

Comment un jeune metteur en scène de 35 ans a-t-il pu s'intéresser à un sujet aussi rébarbatif que l'euthanasie ? C'est habitée de cette question que je suis allée voir *Amédée*[1], une pièce de théâtre inspirée de l'histoire de Vincent Humbert. On se souvient de ce jeune tétraplégique qui a écrit au président de la République pour lui demander le droit de mourir, et dont le cas très médiatisé est à l'origine de la loi relative aux droits des malades et à la fin de vie. La pièce décoiffe. Aucun parti pris, aucun jugement. Dans son texte, d'une force et d'une poésie incontestables, l'auteur s'attache à montrer la complexité du problème : que signifie vouloir mourir quand on ne peut plus rien faire comme avant, quand on a l'impression qu'on empêche les autres d'être heureux ? Quand on comprend qu'on coûte une fortune à la société ? Quelle part de liberté dans le désespoir qui conduit à choisir de mourir plutôt que de continuer à vivre ? La demande de mourir, qui s'exprime de plus en plus dans notre société, est-elle vraiment, comme on le croit, l'expression d'une liberté ? N'est-elle pas plutôt la conséquence d'un monde axé sur la rentabilité et la performance, qui écrase ceux qui sont hors du circuit ?

## Un autre regard

Hors du circuit, il aurait pu penser qu'il l'était, ce jeune handicapé moteur de 30 ans atteint du syndrome de Little[2]. Loin de se laisser abattre, il a entrepris de parcourir le monde à vélo. Son but : communiquer une image positive du handicap et partir à la rencontre d'hommes et de femmes dont la force de vie a triomphé des obstacles. On lit ses aventures dans un livre[3] qui fait du bien. Car il nous rappelle que les apparences ne disent rien de nos possibilités et de la force de notre volonté. On finit par l'oublier !

*Marie de Hennezel, psychologue et psychothérapeute, revient dans ses chroniques sur trois moments forts de son quotidien. Dernier ouvrage paru :* Nous voulons tous mourir dans la dignité *(Robert Laffont, 2013).*

1. Amédée *de Côme de Bellescize.*
2. *Maladie se manifestant par des contractures des muscles entraînant des déformations des os.*
3. À contre-pied *d'Étienne Hoarau (Mille Regards, 2012).*

NOUVEAU



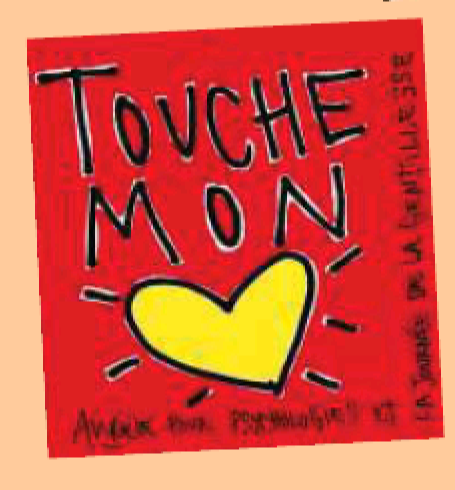

En vente *actuellement*

MERCREDI 13 NOVEMBRE

À *Psychologies magazine,* nous en sommes convaincus : la gentillesse, c'est bon pour tout le monde ! Mais attention, toutes les gentillesses ne se valent pas. Être pleinement gentil exige de la force et du courage (p. 146). Tous ceux qui s'engagent, par pragmatisme et par conviction, dans l'économie du partage, le savent bien. Covoiturage, colocation, prêt d'argent, échanges de services… Les initiatives d'entraide et de coopération gagnent chaque jour un peu plus de terrain (p. 148).

# JOURNÉE DE LA GENTILLESSE

*C'est bienfait pour vous !*



Méfions-nous des idées reçues : être gentil, ce n'est pas dire oui à tout, mais, au contraire, savoir **s'affirmer face à l'autre dans une bienveillance assumée.** Un état d'esprit bénéfique pour la santé physique et psychique qui se révèle souvent contagieux.

# QU'EST-CE QUE LA VRAIE GENTILLESSE ?

PAR CÉCILE GUÉRET, AVEC MAEVA VITELA – ILLUSTRATIONS QUENTIN VIJOUX

Être gentil, ce n'est pas être naïf, ni se faire avoir. Ça, c'était avant, quand nous pensions que, pour réussir, il fallait être cynique et égoïste. En 2013, la gentillesse, qui embrasse générosité, bienveillance et altruisme, est devenue incontournable au bonheur d'être soi, de vivre et travailler ensemble, une évidence partagée par – presque – tout le monde. Nombreuses sont en effet les études scientifiques qui prouvent qu'elle est bénéfique pour la santé physique et psychique. De plus en plus de managers réalisent aussi qu'elle est indispensable dans le monde du travail. Et quelques économistes éclairés, comme Jeremy Rifkin[1], annoncent que seules l'entraide et la collaboration pourront nous sortir de la crise économique et écologique. Dans son dernier ouvrage[2], le moine bouddhiste Matthieu Ricard démontre que, dans divers domaines, les valeurs de coopération progressent.

Bien sûr, nous avons encore parfois de vieux réflexes qui nous reviennent. Nous avons appris, enfants, à ne pas parler aux inconnus, à nous montrer méfiants. Nous avons ensuite compris, à l'école, qu'être gentil n'était pas valorisé : « fayot », « lèche-bottes »... Pour être accepté dans la bande, mieux valait ricaner de celui qui tombait que l'aider à se relever. Au travail, cela ne s'est pas arrangé, puisque, pour grimper les échelons, nous avons cru comprendre qu'il fallait écraser les autres.










ILLUSTRISSIMO

Un cynisme qui n'est plus de mise aujourd'hui. Mais, si la gentillesse est une valeur montante, encore faut-il en cerner les contours. Il y a quantité de fausses gentillesses, qui en ont l'apparence mais pas la motivation. Côté manipulation trône le calculateur, celui qui est gentil pour arriver à ses fins. Ou celui qui se réfugie dans l'obséquiosité pour mieux pousser son interlocuteur à l'agacement. Il y a encore la gentillesse sélective : sympa avec le patron, moins avec la caissière.

## S'adapter aux enjeux de la relation et du moment

D'autres motivations sont parfois plus difficiles à démasquer. La gentillesse par excès de zèle ou de galanterie, quand nous voudrions être vus ou reconnus. La gentillesse en miroir, qui consiste à faire à l'autre ce que nous aimerions qu'il nous fasse. Celle qui cherche à éviter la dispute. Ou une autre que nous partageons tous, qui cache notre peur de ne pas être aimés. « Nous sommes souvent gentils pour ne pas paraître méchants. Nous restons positifs, disons oui à tout, pour éviter le conflit », souligne Charles Rojzman[3], sociothérapeute. Par peur de l'autre. Ou par peur de nous-mêmes, pour ne pas montrer notre part d'ombre, ce dont nous avons honte et que nous redoutons de dévoiler. « Nous croyons que cette fausse gentillesse nous sort de la solitude, mais elle nous empêche d'atteindre le cœur de la relation », reprend-il. Nous ne rencontrons pas l'autre dans sa réalité et sa complexité. Il reste caché par nos fantasmes et nos projections. En étant trop flatteurs ou excessivement dévoués, nous ignorons aussi notre désir au profit de celui de notre partenaire. Cela pourrait sembler généreux s'il ne s'agissait d'obtenir sa reconnaissance, voire son amour. « C'est une séduction pour que personne ne nous abandonne ni ne nous agresse », ajoute Charles Rojzman. Nous y trouvons bien sûr des avantages, notamment un refus de prendre nos responsabilités, puisque nous ne faisons que répondre à la volonté supposée de l'autre. Mais nous prenons aussi d'énormes risques. Celui que notre interlocuteur abuse de notre serviabilité. Ou qu'il nous repousse s'il se sent envahi par notre gentillesse suppliante. Un rejet que nous pouvons vivre comme destructeur.
Plus souvent, nous courons surtout le danger répété de nous couper de

> « Nous sommes souvent gentils pour ne pas paraître méchants »
> CHARLES ROJZMAN, SOCIOTHÉRAPEUTE

nous-mêmes, de nos ressentis, de nos besoins. Car la vraie gentillesse ne se trouve pas à l'opposé de la méchanceté, mais là où réside l'affirmation de soi. Savoir dire non, s'opposer, contester, se révolter nous permet en effet de dire pleinement oui, d'être réellement gentils lorsque nous le désirons. Regarder notre ambivalence, lorsque par exemple nous voudrions grogner plutôt que sourire, nous permet d'apprivoiser toutes les facettes de notre personnalité et de choisir la plus adaptée aux enjeux de la relation et du moment. Centrés, sûrs de nous, nous saurons alors être pleinement gentils.

## Une relation égalitaire et authentique

« Ceux qui savent entrer en conflit sans violence n'ont pas besoin de faire semblant d'être gentils, poursuit Charles Rojzman. La juste attitude naît dans un rapport égalitaire et authentique, lorsque nous sommes capables d'affirmer nos besoins tout en écoutant ceux des autres. Elle fleurit dans la confiance, lorsque nous donnons à voir notre être profond, sans peur d'être jugés ou abandonnés. La véritable gentillesse, c'est l'amour de soi et des autres. » Non pas une faiblesse qui soumet à l'autre, plutôt une force qui permet de s'ouvrir à lui. Car la vraie gentillesse engendre la réciprocité. Sauf à avoir en face de soi un pervers patenté, elle dissipe la peur et la méfiance. Parce qu'elle relie à l'autre, elle produit de la bonne humeur et du plaisir à être ensemble. Et elle se transmet facilement, parce qu'il suffit de bénéficier de la gentillesse de quelqu'un pour avoir envie d'en faire preuve à son tour.







1. *Auteur d'*Une nouvelle conscience pour un monde en crise *(Actes Sud, "Babel", 2012).*
2. Plaidoyer pour l'altruisme, la force de la bienveillance *(NiL, 2013).*
3. *Auteur de* Bien vivre avec les autres, une nouvelle approche de la thérapie sociale *(Larousse, 2009). Son site Internet : institut-charlesrojzman.com. Il anime aussi un blog, Bien vivre ensemble, sur blogs.psychologies.com.*

C'est un mouvement qui se répand comme une traînée de poudre… bienveillante. **L'économie du partage,** fondée sur l'entraide et la coopération, **fait de plus en plus d'émules.** Une nouvelle philosophie de vie réjouissante et créative.

# JE PARTAGE, TU PARTAGES, ELLE PARTAGE…

Par **Laurence Lemoine, Cécile Guéret** et **Maeva Vitela** – Photos **Franck Ferville/Agence vu**

Pour mesurer l'ampleur du mouvement, il faut se déprendre des croyances avec lesquelles nous avons fonctionné pendant longtemps. L'idée, par exemple, que nous vivons dans une société de plus en plus individualiste, sous le règne du chacun pour soi. Ce qui se passe, en ce début de XXIe siècle, est de l'ordre d'un changement de paradigme, comme l'estiment nombre de philosophes, dont Patrick Viveret, Michel Serres, Edgar Morin ou Pierre Rabhi. Si la course au profit demeure, si les rapports sociaux restent marqués par une défiance aggravée par la crise, dans le même temps émerge une nouvelle « culture du nous ». Une aspiration à davantage de solidarité particulièrement visible sur les réseaux sociaux, où s'organise une communauté de « partageurs » de toutes sortes. Troc, échange d'appartements ou de savoirs, financement participatif : une nouvelle économie collaborative voit le jour, qui est en passe de devenir un phénomène de masse.

« Les problèmes que nous avons à affronter sont aujourd'hui trop complexes pour que nous puissions les régler seuls. Nous devons nous épauler », estime Christine Marsan, psychosociologue, auteure d'*Entrer dans un monde de coopération, une néo-RenaiSens*[1]. Un néologisme inventé pour décrire ce saut de conscience semblable, selon elle, au mouvement qui gagna l'Europe au XVIe siècle et vit apparaître un regain économique, ainsi qu'un renouveau des modes de diffusion de l'information et de représentation du monde. « Les guerres du siècle dernier, les crises économiques ont secoué les esprits, poursuit-elle. L'humanité aspire à en finir avec les valeurs guerrières, avec un système libéral qui produit de l'exclusion et de la destruction. » Cela s'est manifesté, ces soixante dernières années, à travers l'explosion des psychothérapies et des pratiques de développement personnel, mais aussi par l'affirmation d'une conscience écologique à l'ampleur inédite. « Chacun aspire à participer à une nouvelle manière de faire société en préservant l'écosystème auquel nous devons la vie », constate-t-elle. Une nouvelle philosophie de vie réjouissante, créative, propice à la rencontre, à la réinvention du vivre-ensemble. Une véritable corévolution.

*1. Chronique sociale, 2013.*

## LES ENTREPRENEURS D'AVENIR POUR UN MONDE MEILLEUR

Pour sa troisième édition, en partenariat avec *Psychologies magazine,* le Parlement des entrepreneurs d'avenir investit le Conseil économique, social et environnemental (Cese) à Paris. Les 5 et 6 novembre 2013, il réunit des entreprises et des organisations qui concilient efficacité et responsabilité sociale, engagement éthique et environnemental. Intelligence relationnelle, partage des compétences, économie positive : et si l'entreprise avait la solution aux crises que nous traversons ?

**Inscrivez-vous gratuitement pour assister aux débats sur entrepreneursdavenir.com.**




# “J’emprunte et je prête des objets à des inconnus”

**Patricia, 36 ans, consultante free-lance**

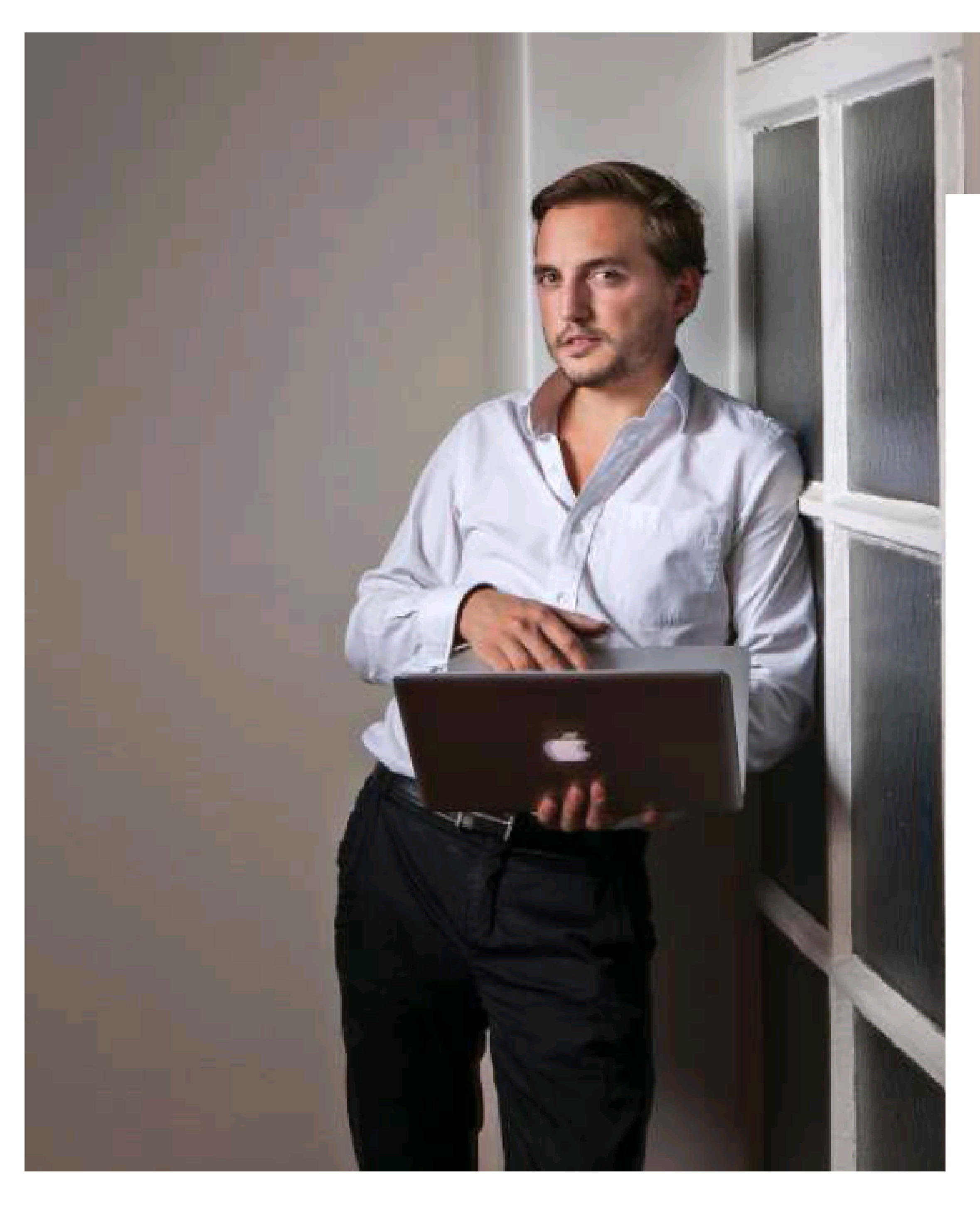
**« J’utilise, depuis quelques mois, un site de prêt gratuit d’objets entre particuliers[1]. J’emprunte et je prête ainsi des objets à des inconnus. Cet été, alors que nous avions envie de faire des gaufres, j’ai tout de suite pensé à y chercher un appareil plutôt que de l’acheter. C’est devenu un réflexe. Bien sûr, j’avais peur de le casser, de mal le nettoyer, ou de mettre des lustres à le rendre, d’autant qu’il n’y avait pas de caution. J’ai fait très attention. Nous avons ainsi assouvi notre gourmandise, sans dépenser d’argent, ni ajouter un truc encombrant dans nos placards. Je préfère désormais acheter moins de choses, mais de bonne qualité, même si cela coûte plus cher. Qu’importe, cela servira à la communauté des internautes. Pour ma part, j’ai mis à disposition des DVD, un dictaphone et un appareil à raclette. Ils seront peut-être cassés, ce n’est pas grave. J’opte pour la confiance, et je suis heureuse de rendre service. J’ai appris à lâcher prise en échangeant mon appartement et en prêtant des jouets aux autres mamans de la crèche, dont certains ont été perdus. »**

**Son conseil : « Prévoir, dès le premier contact, la date de rendu de l’objet, idéalement pas plus de deux semaines après, pour s’épargner la culpabilité de le garder trop longtemps. »**

**Propos recueillis par C.G.**

*1. www.sharewizz.com.*

>>>



## “Je prête de l’argent à des particuliers”

**THIBAULT, 26 ANS, GÈRE LES INVESTISSEMENTS D’UNE ENTREPRISE FAMILIALE**

« Je ne suis pas philanthrope. Si j’ai placé, il y a dix mois, cinq mille euros sur un site de prêt entre particuliers[1], c’est parce que le rendement net d’impôts et de cotisations sociales était plus élevé que ceux des livrets traditionnels des banques. En revanche, j’aime savoir que l’argent sert à financer les dépenses de particuliers, il n’y a pas de spéculation dans un tel placement. Pour ceux qui empruntent, le taux d’intérêt est plus bas qu’ailleurs. Certaines personnes peuvent ainsi acheter une voiture, financer les travaux de leur appartement, ce qu’ils ne pourraient peut-être pas faire autrement. Cela leur fait un petit plus pour leur quotidien. Mon investissement rend service, ça me plaît. »

Son conseil : « Ne pas investir sa trésorerie de secours, car l’argent placé est remboursé mensuellement jusqu’à la fin du prêt, selon la durée choisie, et ne peut pas être récupéré par anticipation. » Propos recueillis par M.V.

*1. www.pret-dunion.fr.*

## “Je donne très souvent de petites sommes d’argent, sur plusieurs sites à vocation culturelle ou sociale”

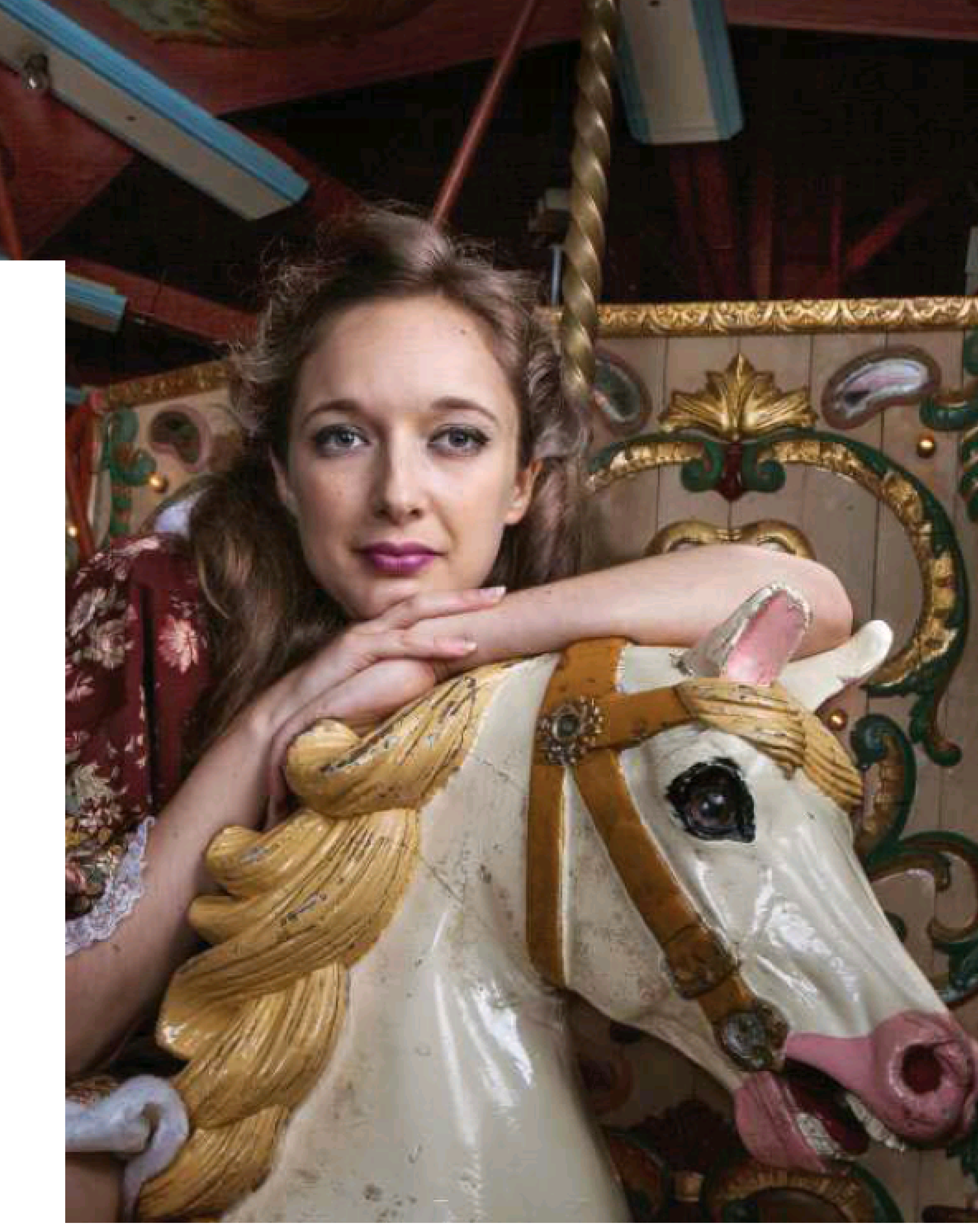
**ÈVE, 27 ANS, CHEF D’ENTREPRISE MULTISERVICE**

« Le premier projet auquel j’ai participé était le clip du chanteur Oldelaf, en 2011. J’ai mis cent euros, ce qui me donnait droit à des places de concert et à un album dédicacé. Depuis, je donne très souvent, de petites sommes d’argent, sur plusieurs sites d’appel à projets culturels ou sociaux[1], à condition que les contreparties (CD, avant-premières…) m’intéressent, que le bénéficiaire soit un ami ou que le projet me plaise beaucoup. J’ai ainsi financé une partie du voyage d’une effeuilleuse berlinoise qui devait se rendre à Las Vegas pour le championnat du monde, qu’elle a gagné. »

Son conseil : « Bien regarder les conditions. Certains sites prennent des frais à la charge du donneur et ne remboursent pas en cas d’abandon du projet. »

Propos recueillis par C.G.

*1. fr.ulule.com, indiegogo.com, www.kisskissbankbank.com, touscoprod.com.*



>>>


CERTAINS CHIFFRES
FONT SOURIRE.
TANT MIEUX.



# “Je récupère gratuitement des meubles que je retape et donne à mon tour”

**VINOT, 38 ANS, CHEF OPÉRATEUR**

« Il y a neuf ans, alors que j'avais des trucs dont je voulais me débarrasser, j'ai découvert un site où les gens donnent des objets du quotidien[1]. Depuis, j'y récupère régulièrement des meubles en bois de bonne qualité, que je peux retaper. Je les garde, les donne à mon entourage ou les remets sur le site. C'est mon petit côté social : je préfère donner des objets à des gens qui viennent les chercher et que je rencontre plutôt que les poser dans le hangar d'une association ou donner de l'argent. Et ça évite le gaspillage. J'ai, par exemple, une pompe à eau pour piscine dont je n'ai plus besoin. Je ne vais pas la jeter alors qu'elle est super et qu'elle marche ! Je pourrais la vendre, mais vais-je trouver un acheteur ? Avec ce site, je la propose à un maximum de personnes. Un jour, j'ai bien sympathisé avec quelqu'un venu chercher une armoire. Il était architecte, et il nous a fait gratuitement les plans de notre maison. Bien sûr, il y a aussi des gens moins cool : ceux qui posent cinquante questions par e-mail plutôt que de se déplacer et de bénéficier d'un vrai contact humain ; ceux qui prennent pour revendre ensuite ; ou ce monsieur à qui je donnais un cumulus neuf et qui voulait que je le lui livre ! »

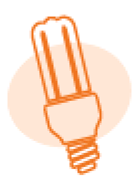
**Son conseil :** « Ne pas avoir peur de se déplacer pour aller voir les objets, quitte à être parfois déçu. » Propos recueillis par C.G.

*1. www.recupe.net.*

COMMUNIQUÉ

# RECYCLER MES LAMPES ? J'AI PAS TROP LE TEMPS LÀ !

**Entre les enfants, le travail, les tâches diverses et variées, le planning quotidien ne manque pas de rythme.
Alors quand une lampe nous lâche, elle termine trop souvent à la poubelle, même si on aimerait faire le bon geste et la recycler... La solution : changer ses habitudes !**



## Recycler ses lampes : un geste bien plus simple qu'il n'y paraît !

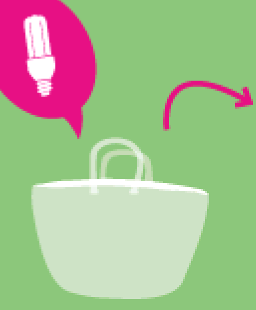
Bien sûr, nos emplois du temps tolèrent mal de nouvelles contraintes. Pourtant, le recyclage des lampes usagées est très simple : il suffit de changer très légèrement ses habitudes. Voici quelques conseils et astuces pour recycler sans s'en rendre compte !

### LE RÉFLEXE MALIN

Pour permettre à cette bonne vieille lampe d'avoir une seconde vie, mettez-la directement dans le sac des courses ! C'est aussi rapide et en plus, très pratique pour penser à en racheter une sans se tromper de modèle !

**Faites passer la consigne à la maison !**



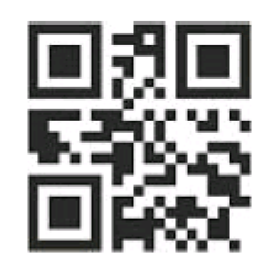







Il suffit alors de **déposer vos lampes dans la boite ou le bac de recyclage de votre magasin habituel.** Et voilà, finalement, c'est 3 fois rien mais ça change tout. Ensuite, Récylum, l'éco-organisme à but non lucratif agréé par arrêté ministériel, s'occupe de la collecte, du recyclage et de la dépollution.

Trouvez votre point de collecte ici





## Le recyclage de vos lampes usagées, ça marche vraiment !

Vous pensez que vos petits gestes pour la planète sont inutiles ? Faux ! **Chaque geste est utile**. Quand vous recyclez une lampe, vous permettez de lutter contre la pollution du mercure, d'économiser de l'énergie et de réutiliser des matières parfois rares, indispensables à la fabrication des produits de demain. En réduisant votre **impact sur l'environnement, vous pouvez vous sentir vraiment légère !**

Quelques chiffres pour vous prouver que le recyclage des lampes, c'est du concret :

**19 000** points de collecte **en France**

depuis 2006 **182 millions** de lampes recyclées

**90%** du poids des lampes usagées sert à la fabrication de nouveaux objets.

**Aujourd'hui on veut du positif malin :** On troque au lieu de jeter, on loue au lieu d'acheter, on s'échange des services... Et on recycle tout ce qui peut l'être ! En bref, on prend sa vie en main et on offre des perspectives plus optimistes aux générations futures. Et ça, ça fait du bien à tout le monde !

**Merci ! Le recyclage c'est comme une grande chaîne de solidarité qui marche grâce à vous,** aux magasins qui mettent les bacs à disposition et aux professionnels du recyclage qui collectent et traitent au quotidien !

récylum
Éco-organisme à but non lucratif

Plus d'informations sur : www.malampe.org ou N°Azur 0810 001 777

ps - Récylum : RCS Paris B 482 323 946

## POUR ALLER PLUS LOIN

Le 13 novembre, c'est la Journée de la gentillesse, lancée en 2009 par *Psychologies*. **Immense succès public,** nous l'avons chaque année enrichie d'initiatives et de partenariats, résumés ici et détaillés sur le site **journee-de-la-gentillesse.psychologies.com.**




# LA GENTILLESSE, DEMANDEZ LE PROGRAMME !

### DANS LES ÉCOLES

**Nous avons établi, avec des spécialistes de l'enfance et de l'éducation,** un kit pédagogique à l'intention des parents et des enseignants de CE1 et CE2 pour aider les petits à mieux vivre ensemble, et lancé la bande dessinée *Max et Lili veulent être gentils*[1]. À destination des collèges, nous avons rédigé, avec des psychologues et des pédagogues, une série de conseils pour « pacifier la vie des enfants et prévenir le harcèlement ».

*1. De Dominique de Saint Mars et Serge Bloch (Calligram, 2011).*

### DANS LES ENTREPRISES

***Psychologies* a rédigé, en 2011,** avec l'aide de nombreux dirigeants, DRH, syndicalistes et coachs, un Appel à plus de bienveillance au travail, regroupant une vingtaine de propositions pour améliorer les relations professionnelles et le bien-être des salariés. Plus de trois cent cinquante entreprises l'ont déjà signé, s'engageant ainsi à définir, avec leurs partenaires sociaux, les points prioritaires à travailler. Nous avons ensuite recensé leurs meilleures pratiques pour inspirer les nouveaux signataires.

### SUR PSYCHOLOGIES.COM

**Outre toutes les infos figurant sur le site de la Journée de la gentillesse,** vous pourrez mieux vous connaître avec le test « Êtes-vous un vrai gentil ? », partager votre « action gentillesse » du 13 novembre, télécharger les kits pédagogiques Max et Lili, visionner des vidéos amusantes produites par nos équipes et par des internautes, et relayer tout ce que vous faites de gentil ce jour-là – et les autres – via Twitter et Facebook.

### AVEC NOS PARTENAIRES

FERRERO **Ferrero France a toujours eu à cœur de mener une politique sociale visant à favoriser l'épanouissement professionnel de ses collaborateurs.** L'ensemble des initiatives de l'entreprise (conciergerie, crèche interentreprises, cellule sociale, télétravail…) favorise l'engagement individuel et le bien-être de tous. C'est dans ce cadre que Ferrero France a choisi, pour la deuxième année, de proposer à ses collaborateurs de participer à des ateliers d'« inspiration au bonheur » animés par Florence Servan-Schreiber, spécialiste de la psychologie positive.

***Metronews*, partenaire de la Journée de la gentillesse depuis son lancement en 2009,** publiera un grand dossier spécial dans son édition du 13 novembre.

**La chaîne Tiji lancera ce même jour une programmation spéciale auprès de son jeune public** avec Ella l'éléphant. « Ella est gentille, au sens noble du terme, altruiste, volontaire, douce, mais ferme quand il s'agit d'affirmer son empathie et de dénoncer ce qu'elle trouve injuste. »

**Entrepreneurs d'avenir, corédacteur de notre Appel à plus de bienveillance au travail** (lire aussi l'encadré p. 148), publie ce mois-ci sur son site un « diagnostic social » destiné à évaluer la performance sociale des entreprises.

**L'aéroport de Paris-Orly organisera une opération spéciale avec ses Airport Helpers,** volontaires reconnaissables grâce au badge *« Happy to help you »* qu'ils arboreront, propageant un état d'esprit bienveillant et prévenant en allant au-devant des passagers pour les renseigner et les rassurer. L'opération est prévue simultanément dans les aéroports de Roissy, Munich, Lyon, Toulouse et Rome.

# BOSCH
# VÉRONÈSE
# GRECO…
# LA RENAISSANCE ET LE RÊVE

09 OCTOBRE 2013
26 JANVIER 2014

## MUSÉE DU LUXEMBOURG

Paris Bordon, *Vénus endormie* (détail), Ca' d'Oro, collection G. Franchetti. © 2013. Cameraphoto/Scala, Florence
Photo Scala, Florence - courtesy of the Ministero Beni e Att. Culturali. / Conception graphique : Juliane Cordes



















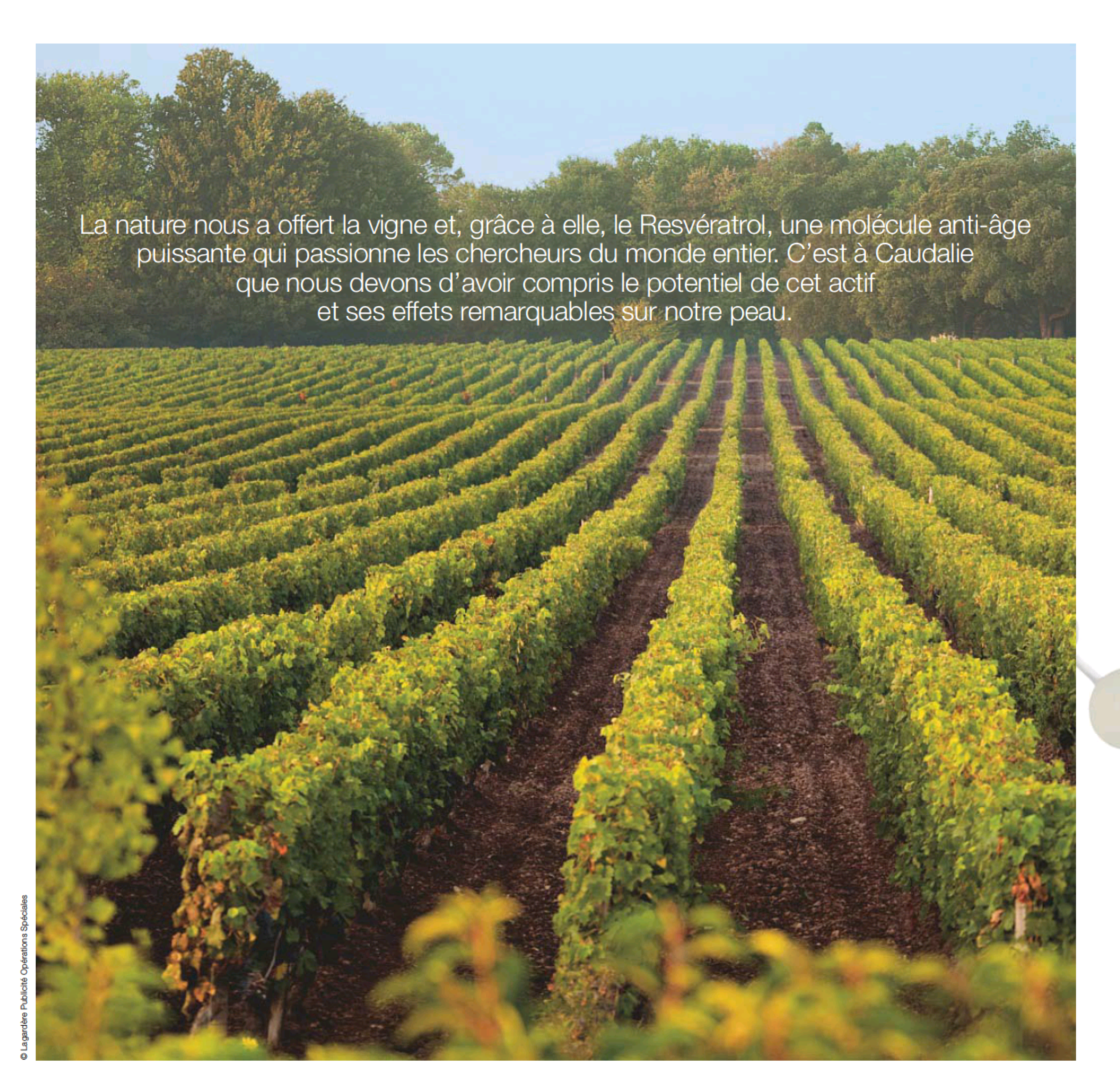







RÉVOLUTION RESVÉRATROL

# CAUDALIE VOUS OFFRE LE MEILLEUR ACTIF ANTI-ÂGE CRÉÉ PAR LA NATURE



La nature nous a offert la vigne et, grâce à elle, le Resvératrol, une molécule anti-âge puissante qui passionne les chercheurs du monde entier. C'est à Caudalie que nous devons d'avoir compris le potentiel de cet actif et ses effets remarquables sur notre peau.

*« J'avais une ride sur le front qui me contrariait. Après 4 semaines d'utilisation, elle a disparu ! Je suis sidérée des effets du Resvératrol dont j'avais entendu parler »* témoigne Sylvie, 49 ans

*« J'ai été surprise par la légèreté de la texture du Sérum Vinexpert, qui pénètre instantanément. Ma peau très sensible le tolère parfaitement »* confie Christine, 42 ans




Pour se protéger de toutes les agressions climatiques, année après année, la vigne produit naturellement du Resvératrol. La force de cette substance est telle qu'elle lui permet de produire du raisin pendant presque un siècle !

Très prometteur dans la lutte contre la dégénérescence de nos cellules, le Resvératrol de vigne a été breveté et stabilisé par le laboratoire Caudalie afin de rendre disponible à la peau son incroyable efficacité régénératrice. Concentré dans le Sérum Fermeté Vinexpert, il permet d'agir à la source du vieillissement pour en corriger les signes visibles.

Résultat, le visage est plus ferme, les traits sont lissés, les rides réparées. Son efficacité sur la peau a été prouvée scientifiquement via des tests dermatologiques, effectués par un laboratoire indépendant agréé par le ministère de la Santé, sur plus de 340 volontaires.

## Le sérum qui rajeunit

Pour toutes les femmes actives, dynamiques, qui observent un relâchement de leur épiderme et la persistance des ridules, le Sérum Vinexpert est la façon la plus efficace de rebooster l'estime de soi.

Glissé sous notre crème de jour le matin et celle du soir, le Sérum Fermeté Vinexpert raffermit et lisse visiblement la peau. Concentré de technologie, sa formule renferme la plus haute concentration en Resvératrol de vigne, associée aux meilleurs actifs anti-âge.

## Convient même aux peaux sensibles

Il réussit la prouesse de convenir à toutes les peaux, y compris les plus sensibles. L'ovale du visage est redessiné, les traits sont lissés : après trois mois, la qualité et la fermeté de la peau sont améliorées et les rides profondes atténuées.

## UNE FORMULE VERTE

### Pour moi

Fidèle à la « Cosm'éthique », le Sérum Fermeté Vinexpert ne contient pas de parabènes, phtalates, phénoxyéthanol, huiles minérales, sodium laureth sulfate, ingrédients d'origine animale, colorants...

### Pour la planète

Caudalie reverse 1% de son chiffre d'affaires annuel mondial à des associations environnementales afin de protéger les forêts et d'aider à la reforestation :

- 200 000 arbres plantés au Brésil avec l'association Nordesta.
- 150 000 arbres seront plantés en Amazonie Andine avec l'association Cœur de Forêt d'ici à 2015.
- 1,1 million d'arbres sur l'île de Sumatra sont protégés de la déforestation avec WWF.

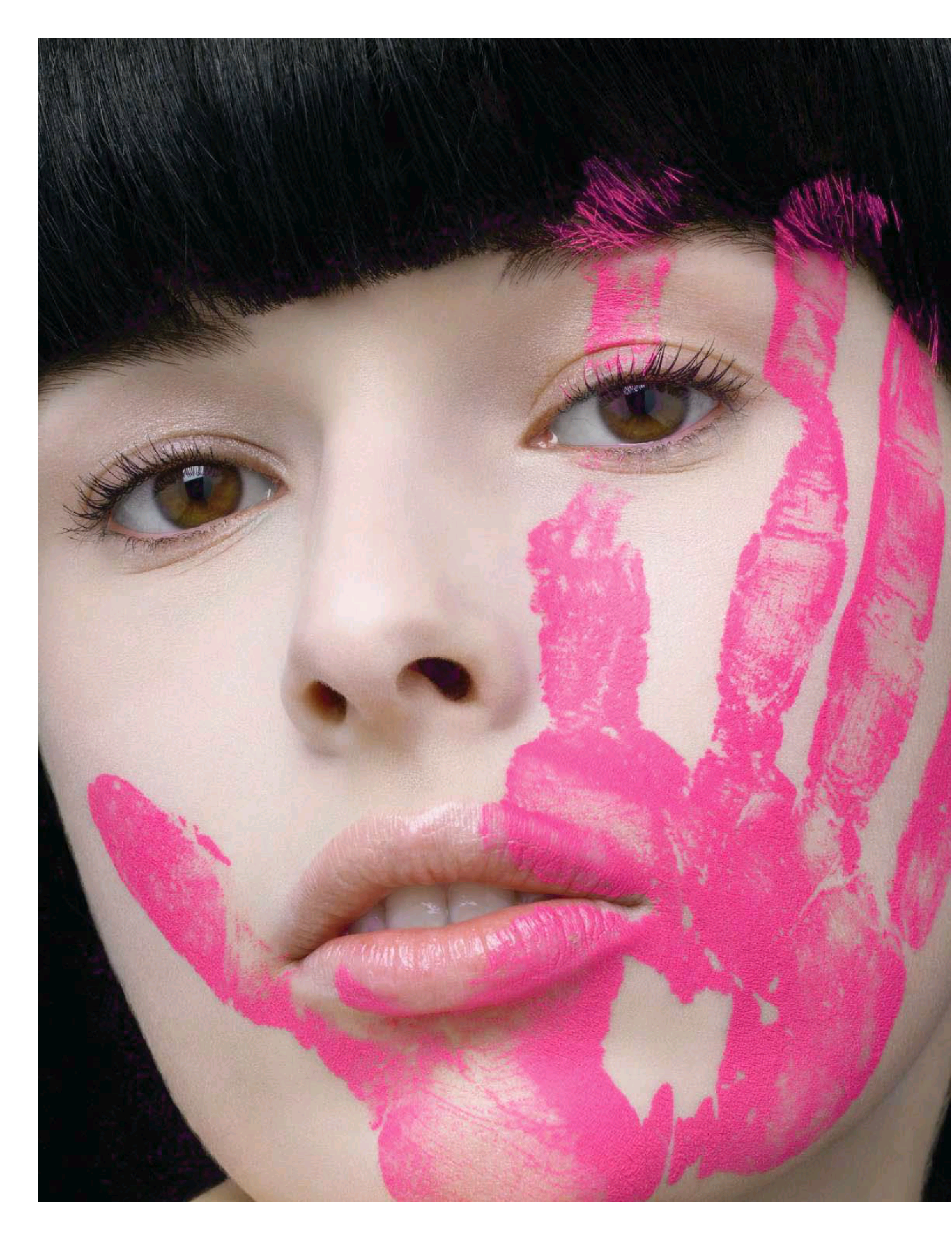
www.caudalie.com

# Être*bien* le cahier corps-esprit

brèves **p. 180** image de marque **p. 184**

COORDONNÉ PAR ISABELLE ARTUS





Oublié les pinceaux, éponges, houppettes, stylos, Coton-Tige, le geste précis et le résultat « professionnel ». Se maquiller devient ludique : un véritable jeu d'enfant. C'est avec les doigts qu'on se fait désormais une beauté, retrouvant ainsi des sensations et des plaisirs oubliés.

# LES DOIGTS DANS LE POT

PAR ISABELLE ARTUS ET VALÉRIE NAHMIAS



THOMAS RUSCH/BLAUBLUT EDITION. NOELLE HOEPPE POUR BLOOM MAGAZINE

Qu'elles soient poinwtues ou luxueuses, sophistiquées ou accessibles, de plus en plus de marques de beauté proposent un maquillage à faire au doigt, plus intuitif, plus flou, en un mot : imparfait. Le mot est enfin lâché, et, dans l'univers ultracodifié, normé de la cosmétique, il fait l'effet d'une révolution. Dans son joli film ***Là commence la beauté***[1], Chanel l'emploie pour la première fois pour définir ce qu'est la beauté. Jaillissant des pots, les couleurs fusionnent, les textures glissent sur le visage, les nacres se diffusent sous la pulpe des doigts, éclairant les zones >>>

## NOTRE SÉLECTION SENSUELLE

### Pour les yeux

**Aérien :** cette texture mousseuse comme un coussinet moelleux laisse sur la paupière une ombre soyeuse. **Illusion d'ombre, Chanel, 29,50 €.**

**Flashy :** une ombre à paupières crémeuse, riche en pigments et en particules de nacre, qui rappelle irrésistiblement les maquillages de l'enfance. **Aqua Cream, Make Up Forever, 21 €.**

### Pour les joues

**Vintage :** avec sa texture veloutée qui décline à l'envi les nuances « bonne mine » naturelles, ce fard à joues se pose comme une gommette sur les pommettes. **Cream Blush, Bourjois, 12,60 €.**

**Sensuel :** un blush légèrement rosé qui s'étale du bout des doigts et fond délicatement sur les joues. **Cream Color Base, Mac, 21 €.**

### Pour le teint

**Seconde peau :** la matière préalablement chauffée entre les doigts s'applique aussi facilement qu'une crème de jour. **Maestro Fusion Make Up Compact, Giorgio Armani, 65 €.**

**Gourmet :** légère comme une chantilly, cette mousse se transforme en poudre au contact de la peau pour un teint de pêche velouté. **Dream Mat Mousse, Gemey Maybelline, 13,60 €.**

### Pour les lèvres

**Lumineux :** les couleurs éclatantes, acidulées ou gourmandes de ces gloss ne collent pas et rehaussent les lèvres d'un fini brillant magique. **Gloss scintillant, Fred Farrugia, 15 €.**

**Insoupçonnable :** enrichi en beurre de karité antirides, ce baume rosé magnifie la couleur des lèvres pour un effet « bouche mordue » très naturel. **Crème de rose, Dior, 25 €.**

>>> d'ombre. Comme par magie, ils deviennent pinceaux. C'est doux, joyeux et tellement joli ! La bouche en cœur, les yeux tout en couleur. Il s'agit de s'amuser, de faire un pied de nez au conformisme et aussi de se découvrir autrement. En nous appropriant ce jeu de grande fille, nous faisons un clin d'œil à distance à la petite fille que nous étions, ou aurions aimé être. Celle qui piquait en douce le maquillage de sa mère pour jouer à se faire belle, ou celle qui plongeait ses doigts dans le chocolat, la compote ou le yaourt pour mieux se tartiner le visage. Ce type de maquillage est une façon originale de rendre hommage à ce jeu auquel notre enfant intérieur reprend goût dès lors qu'on l'encourage à tremper ses doigts dans le pot. Une régression ponctuelle qui permet de se réapproprier ce que l'on fait et de libérer notre créativité.

Pour les décrypteurs de comportements que sont Vincent Grégoire, chez Nelly Rodi, et Pascale Brousse, de Trend Sourcing, cette tendance n'est pas sans rappeler ce qui s'est passé dans nos salles à manger quand la *finger food*, avec ses bouchées, boulettes, beignets ou hamburgers, a balayé les mises en scène de ramequins et autres verrines à déguster à la cuillère. Et Pascale Brousse d'ajouter que, dans un contexte de pression économique très forte, l'injonction du trop stylé, façon *Un dîner presque parfait*[2], devient insupportable. C'est cette même envie de plus de simplicité et de plaisir qui souffle désormais sur nos produits de beauté. Et avec elle, les séances de maquillage se transforment en atelier sensoriel.

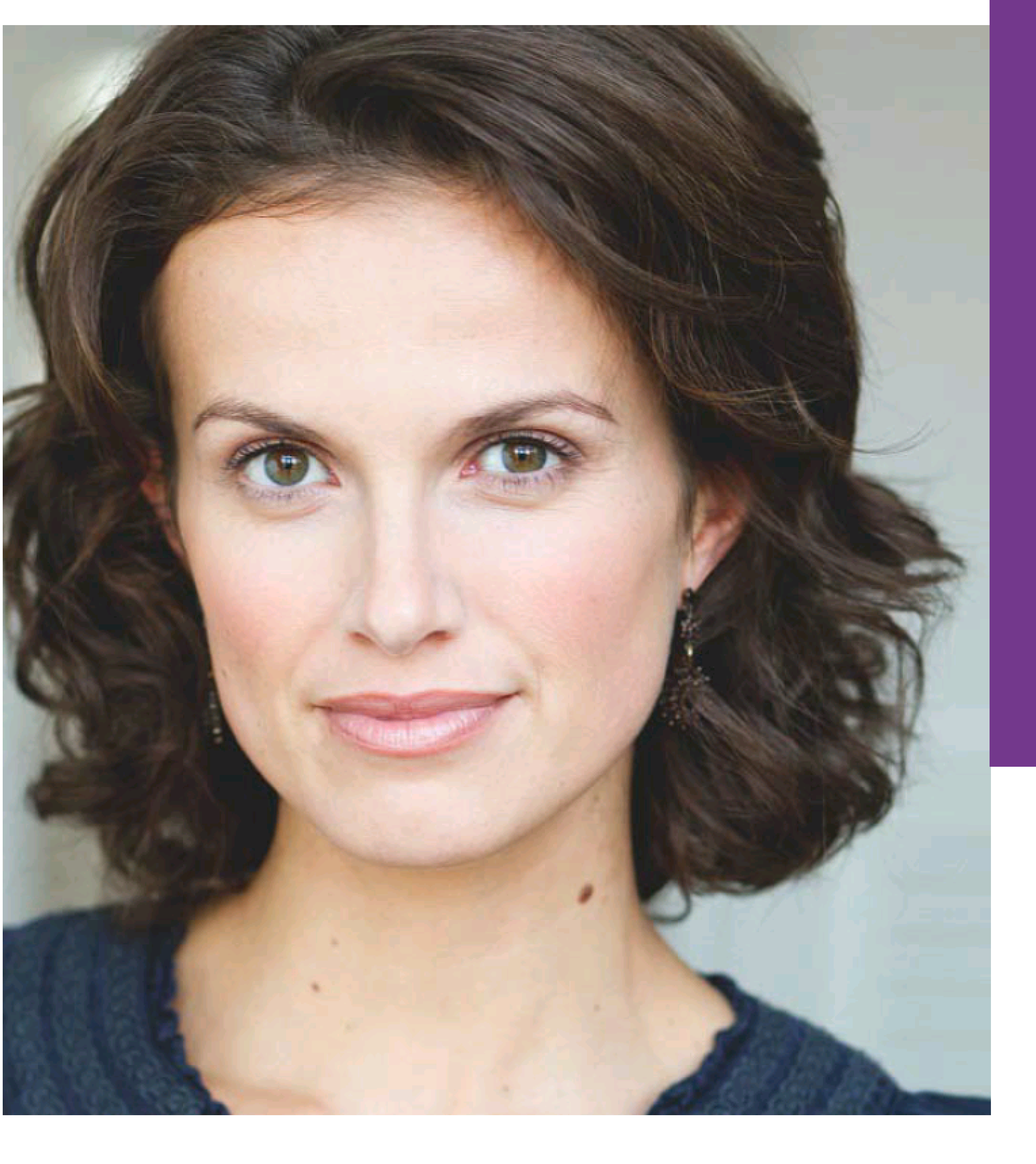
**Plus spontanées, nous reprenons la main**

Dans un monde où les contacts rapides et froids se font par écran tactile interposé, il y a comme une urgence à reprendre contact avec la matière et les sensations[3]. Ainsi, les doigts qui plongent dans le pot et effleurent la joue ou les paupières sont aussi une façon très simple de renouer avec soi. « Avec eux, on se sent à l'aise, la matière se pose en épousant naturellement les contours du visage et appelle ces moments d'insouciance où tout devient plus intuitif que technique ou professionnel », raconte Nicolas Degennes, directeur artistique maquillage chez Givenchy, dont les mains barbouillées de poudres colorées témoignent de manière éloquente de ce besoin d'être au plus près de la matière. Il y a une dimension hédoniste dans ce geste qui permet de se redécouvrir par le plaisir. N'en déplaise aux puristes de l'hygiène, « les doigts sont plus propres qu'une éponge ou un pinceau, que l'on oublie souvent de nettoyer », assure Linda Cantello, maquilleuse pour Giorgio Armani Cosmetics. Le simple fait de poser ses paumes sur son visage, d'éprouver leur contact nous reconnecte à l'ensemble de nos sens. Toucher du doigt une texture, ressentir sa douceur et sa densité nous donne l'assurance que la froideur des machines ne l'emportera pas sur notre besoin de sensualité. Bien sûr, les contours sont un peu moins précis qu'au pinceau, mais ils nous rappellent que l'on n'est pas obligées de souffrir ni d'être parfaites pour être belles et aimées. C'est Fred Farrugia qui a su le premier comprendre l'importance du contact direct avec la peau, et y répondre en créant >>>

COMMUNIQUÉ
Marionnaud

# OFFREZ-VOUS UN SOIN SUR MESURE

DÉCOUVREZ, GRÂCE À L'EXPERTISE DE VOTRE CONSEILLÈRE BEAUTÉ MARIONNAUD, L'EXCELLENCE DE L'ANTI-ÂGE LE PLUS PUISSANT DU MOMENT, QUI SUBLIME LA PEAU ET LUI REDONNE TOUTE SA VITALITÉ.



### LA CRÈME DES CRÈMES

Un visage galbé, des traits lissés, un grain de peau velouté : ne renoncer à rien et vouloir l'excellence en tout. Cette demande de femmes exigeantes, quasi impossible à satisfaire, la conseillère Marionnaud la connaît bien. Et pourtant, contrairement à ce que l'on peut penser, le soin ultra-performance qui va cibler toutes les demandes et exaucer toutes ces attentes à la fois existe bel et bien.

### L'ÉLÉGANCE HAUTE COUTURE

Digne héritière de la crème Re-nutriv créée en 1956 par Madame Estée Lauder elle-même, la gamme Re-Nutriv réunit des ingrédients anti-âge rares et précieux, la meilleure technologie réparatrice pour une expérience sensorielle unique.
La tourmaline noire, une pierre holistique d'origine brésilienne, les perles des mers du sud et l'or colloïdal, une solution composée de particules d'or, constituent les trois ingrédients phares de chacune des collections Re-Nutriv. Chacune de ces collections répond à un besoin anti-âge ciblé et possède des propriétés énergétiques qui redonnent éclat et vitalité à votre peau. « Grâce à Re-Nutriv Lifting suprême correction anti-âge, les résultats sur le galbe du visage, les rides et la densité de la peau sont remarquables », observe Mathilde, conseillère Marionnaud à Châlons Lombards. Pour elle, ce soin d'exception sur mesure sublime votre peau.

### VOTRE EXPERTE MARIONNAUD VOUS CONSEILLE

Il existe des points d'énergie au coin interne de l'œil, au sommet de l'arcade sourcilière, au niveau des tempes, de chaque côté des narines et à la commissure des lèvres. Après avoir appliqué votre soin, pressez chacun de ces points pendant 3 secondes puis relâchez. « L'énergie prodiguée par votre soin sera démultipliée grâce à cette technique d'application inspirée du shiatsu », explique Mathilde.




RETROUVEZ-NOUS DANS LES 545 MAGASINS MARIONNAUD ET SUR MARIONNAUD.COM



>>> une ligne de fards sans pinceau, composée de différentes matières : gels, poudres ou crèmes aux innombrables couleurs, aux effets irisés, pailletés, veloutés, qui s'appliquent aux doigts de manière spontanée, intuitive.

### Plus créatives, nous nous réinventons

Le maquillage au cordeau, hypersophistiqué et technique a fait son temps. Étonnamment, il y a de l'élégance et de la sensualité dans une bouche maquillée au doigt, ou dans une paupière juste éclairée d'une touche de couleur posée à la va-vite. Pour preuve, les défilés de cette saison, qui font la part belle au maquillage déconstruit, avec de l'eye-liner qui dégouline, des ombres à paupières appliquées selon l'inspiration de l'instant, du rouge à lèvres posé avec l'index. Avec les mains, tout est de nouveau permis, et faire des fautes de goût devient jubilatoire. Nous touchons du doigt notre singularité, nous l'exprimons, nous la revendiquons. D'autant que la variété des combinaisons nous offre de multiples possibilités de rencontre avec nous-mêmes et nous affranchit, au passage, du besoin de correspondre à une beauté stéréotypée… Autant dire que cette beauté est celle de l'émotion, celle qui nous touche et que nous défendons à *Psychologies*[4]. Mine de rien, plonger ses doigts dans le pot en 2013, c'est privilégier l'émotion et la sensation et tourner le dos à la tyrannie du maquillage formaté.

*1. À découvrir sur lejourlanuitleweekend.chanel.com.*
*2. Émission de télé-réalité diffusée sur M6 du lundi au vendredi à 16 h 20.*
*3. Étude « Digital Detox » publiée par Dagobert, avril 2013.*
*4. Manifeste pour une beauté libre, à lire sur Psychologies.com.*

POUR ALLER PLUS LOIN

**Sur Psychologies.com** « Pourquoi vous maquillez-vous ? » Pour vous mettre en valeur ou vous dissimuler… Découvrez la réponse dans notre rubrique « Tests ».

## Mode d'emploi à 5 doigts

**L'index :** il sert à poser le rouge à lèvres, à travailler l'anticernes pour camoufler les imperfections sous les yeux, mais aussi les rougeurs à la base des narines.
**Le majeur :** il permet de poser les à-plats de couleurs sur les yeux. Calez votre menton dans la paume de votre main pour assurer la stabilité de votre geste, et le majeur épouse parfaitement l'arrondi de la paupière.
**Index + majeur + annulaire :** la pulpe de ces trois doigts réunis (préalablement réchauffée) est idéale pour appliquer le fond de teint et estomper les raccords au niveau du front, des oreilles et du cou. Si vous n'utilisez pas de fond de teint et que vous souhaitez seulement rehausser votre bonne mine avec une touche de blush, utilisez également ces trois doigts.

**Max Herlant, maquilleur-conseil pour Yves Rocher, nous donne ses astuces pour utiliser nos doigts comme des pinceaux.**

NOELLE HOEPPE POUR BLOOM MAGAZINE







GARANCIA®

En Pharmacie, Parapharmacie et Sephora

## L'ART DU NETTOYAGE

Dès le Matin




### PEELING MAGIQUE !

Tout doux, sans grain, **Pschitt Magique®** transforme la qualité de votre grain de peau en **30 secondes CHRONO.** Il paraît **plus fin, plus jeune et plus lumineux.** Son secret ? Une super enzyme **BREVETÉE** et 6 extraits botaniques, env. 30 € les 2 mois de soin. **Lauréat Prix Santé Magazine.**

Le soir

### DÉMAQUILLANT SOIN !

Enfin se démaquiller devient un pur plaisir avec la crème des crèmes des nettoyants démaquillants **anti-tiraillement et anti-âge ! Son secret ?** Beurre de Cacao, Rose BIO, Cire d'Abeille et 1 extrait **BREVETÉ** d'une algue Ulva Lactuca aux propriétés anti-rides, intercalé dans des feuillets microscopiques d'argile. Vous deviendrez fan de sa texture fondante et embaumante qui se rince à la japonaise avec la serviette Garancia imbibée d'eau tiède. Env. 22 €.

GARANCIA PARIS
L'ALCHIMIE BOTANIQUE DU FUTUR
en DEUX COUPS de BAGUETTE®
LA CRÈME DES CRÈMES DES NETTOYANTS DÉMAQUILLANTS Visage & Yeux ANTI-TIRAILLEMENT + ANTI-ÂGE
The cream of makeup removing cleansing creams Face and Eyes Anti-tightness + Anti-age
TOUS TYPES DE PEAUX All skin types
•BREVET• PATENT•

**NOUVEAU : 2 délicieux parfums**
Amande d'Antan et Rose Vanillée.

*" En Deux Coups de Baguette® est ma madeleine de Proust, où se mêlent ma grand-mère chérie, ma 1re colle d'écolière et bien d'autres beaux souvenirs d'enfance… "*
Savéria Coste - Dr en Pharmacie, Fondatrice de Garancia.




PHILTRE LÉGENDAIRE & CENTENAIRE Retrouvé®
AUX ESSENCES MAGIQUES EMBELLISSEUSES DU TEINT ET EMBAUMANTES
BREVET
GARANCIA® PARIS

### POTION POUR UN COUP D'ÉCLAT

Voici la légende du **Philtre Légendaire et Centenaire Retrouvé® !** On dit que ses essences de Rose BIO, jus de Citron frais, Larmes de Styrax et son antioxydant **BREVETÉ illuminent le teint et resserrent les pores…** En plus, il sent terriblement bon ! Env. 33 €. **Lauréat Victoires de la Beauté.**

# [ MYSTÉRIEUX Mille et Un Jours® ]

marie claire
PRIX D'EXCELLENCE DE LA BEAUTÉ 2013
PRIX FRANCE
MYSTÉRIEUSES MILLE ET UNE NUITS

## LIFTEZ, REDENSIFIEZ, REPULPEZ - BREVETS

Un laboratoire spécialisé depuis 25 ans dans la biochimie des algues a découvert l'incroyable pouvoir « rajeunissant » de l'Alaria Esculenta **sur l'apparence des rides.** Testé in vitro, cet extrait d'algue ramène le taux de Progérine, protéine du « vieillissement accéléré », de cellules de **65 ans** à celui de celles de **35 ans.**

Garancia l'a intégré à sa nouvelle crème de jour anti-âge **Mystérieux Mille et Un Jours®** avec son fameux peptide de Venin de Serpent **BREVETÉ,** Acide Hyaluronique et extrait de Fougère liftant dès la 1re application.

S'applique seule ou après le sérum **Mystérieux Repulpant®. Le soir,** complétez avec la crème de nuit **Mystérieuses Mille et Une Nuits®. Textures de rêve assurées !** Env. 50 €.

En Pharmacie, Parapharmacie et SEPHORA.

Découvrez notre NOUVEAU site : www.garancia-beauty.com










L'ALCHIMIE BOTANIQUE DU FUTUR

# LA LINGERIE NOTRE BAROMÈTRE INTIME

Et si nos dessous étaient un indicateur subtil révélant où nous en sommes avec notre féminité, notre corps, notre vie intime ? La preuve en quatre témoignages, décryptés par la psychanalyste Isabel Korolitski.

Par Flavia Mazelin Salvi

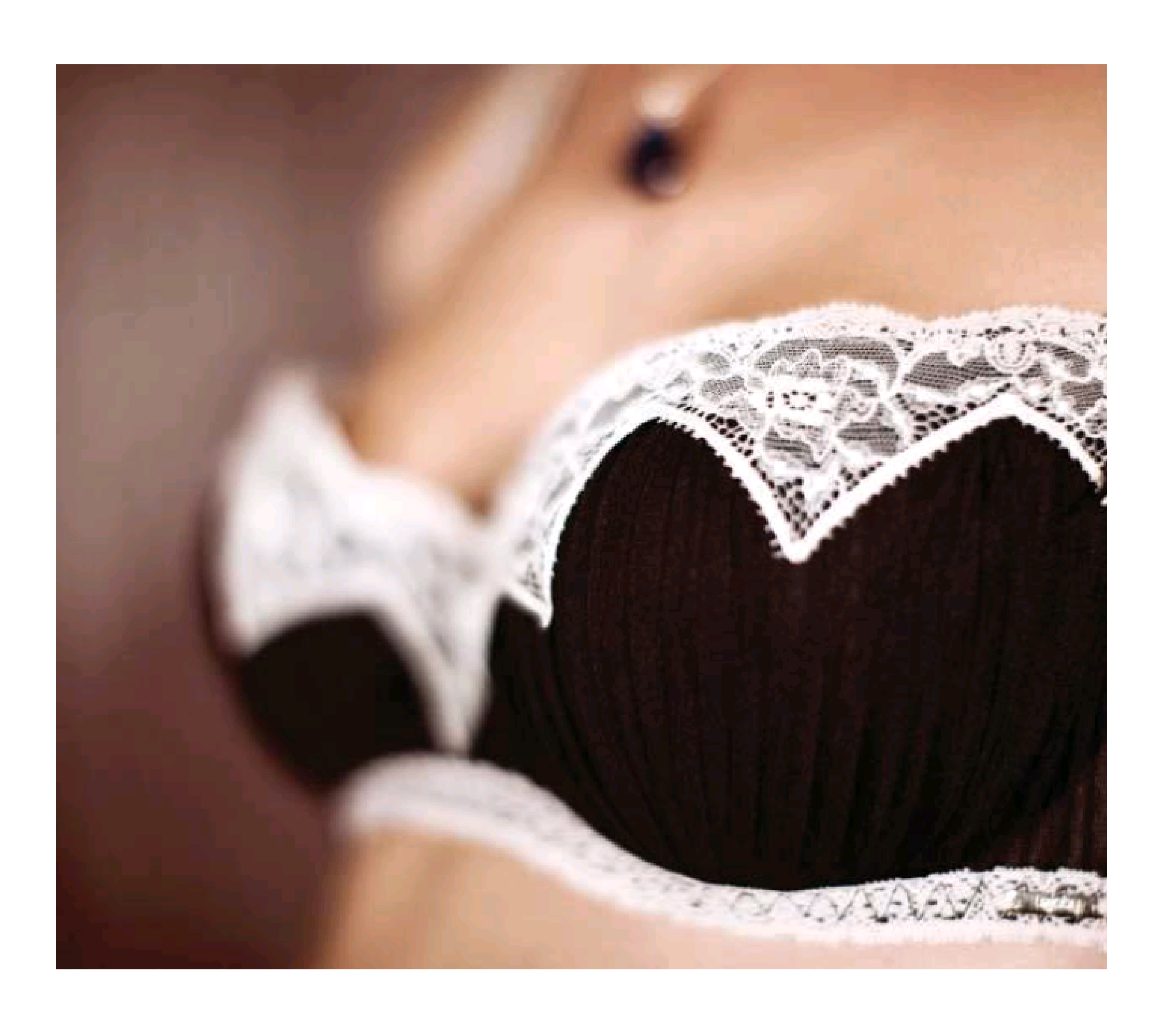
THOMAS STRAUB/EYEMADE



THOMAS STRAUB READYMADE-IMAGES/PLAINPICTURE

C'est le premier vêtement que l'on enfile et le dernier que l'on enlève. Ces quelques centimètres carrés de tissu en disent long sur la relation à notre corps, notre confiance en nous, notre sexualité et notre histoire. « On peut considérer la lingerie comme un baromètre qui nous indiquerait, à un moment donné, où nous en sommes avec notre psychisme, notre intimité et l'image que l'on a de soi », affirme la psychanalyste Isabel Korolitski. Nos dessous nous reconnectent à des choses très fines de l'enfance, souvent inconscientes. Ils racontent les transmissions de la lignée de nos mères, disent notre relation à la féminité, à la maternité et à la sexualité. Baromètre de l'intime, ils en sont aussi des marqueurs temporels et symboliques : grossesse, règles, perte ou prise de poids, ils épousent et accompagnent les fluctuations de notre corps et de nos humeurs. Mais gare aux interprétations rapides au premier degré. « Certains sous-vêtements très sexy peuvent masquer une absence de sexualité, tout comme une lingerie apparemment fonctionnelle, basique, peut exprimer de la confiance en soi et une sexualité épanouie, poursuit la psychanalyste. Tout dépend du sens qu'on leur donne, de l'état d'esprit dans lequel on choisit et porte ses dessous. » Certains jours, comme à certains moments de la vie, ils peuvent avoir une fonction narcissique compensatoire ou réparatrice, d'autres fois, ils sont simplement fonctionnels, agréables ou sexy. Question d'humeur et de disponibilité.

>>>



## “Dessous et dehors doivent être raccord”

**ANNE-LAURE, 34 ANS**

« J'ai deux tiroirs de lingerie, l'un réservé aux basiques du blanc et du noir, et l'autre qui regorge de modèles qui vont du tanga rose fuchsia au corset *nude*, sans oublier de très jolis ensembles griffés à pois, fleuris ou unis. C'est un peu mon tiroir à déguisements. En fait, je mets des dessous basiques quand j'ai mes règles ou que je suis dans des périodes très *speed* professionnellement, mais dès que j'ai davantage de temps pour faire attention à moi, je change de tiroir et je joue avec les différentes pièces. Je ne pourrais jamais mettre n'importe quoi comme dessous, surtout pas du dépareillé moche ou des dessous à l'étoffe relâchée, j'aurais l'impression de tromper mon monde, fraîche dehors et souillon dessous. »

**La lingerie parle de notre sexualité.** Ou, plus exactement, elle sert aussi à exprimer notre disponibilité sexuelle, notre désir. Elle dit les moments d'ouverture à l'autre et ceux de repli sur soi. Le témoignage d'Anne-Laure traduit bien ce double mouvement : le tiroir qui contient des basiques est destiné au fonctionnel, l'autre à la séduction, au désir. Cette séparation physique des dessous semble exprimer une volonté de contrôle sur la sexualité, un désir de toute-puissance dans le besoin de maîtriser la pulsion sexuelle. Cela s'entend aussi lorsque Anne-Laure dit que jamais elle ne pourrait porter du dépareillé ou du « moche », aucun dessous qui traduirait l'imperfection, et qui échapperait à son contrôle et à l'image qu'elle veut donner d'elle-même jusque dans l'intimité. Les dessous non assortis ou « moches » sont associés à la saleté ; elle emploie le mot « souillon ». Le corps doit être irréprochable, habillé ou nu, il doit garder sa fraîcheur, sa « présentabilité ». Pour évoquer sa jolie lingerie, elle parle d'ailleurs de « déguisements », associant ainsi sexualité et jeu de rôle ; il ne s'agit pas de s'abandonner au désir mais de le garder sous contrôle.

## “Des ensembles pour m'approprier mon nouveau corps”

**LAURE, 29 ANS**

« Il y a trois ans, j'avais vingt-cinq kilos de plus. Je me cachais, je me détestais, et je portais des culottes gaines que je commandais sur Internet, car j'avais honte de passer à la caisse avec ces horreurs. Quand j'ai enfin atteint le poids que je m'étais fixé avec mon médecin, je me suis offert une petite folie : une série d'ensembles soutien-gorge et culotte tout fins en soie. Je ne l'ai pas réalisé tout de suite, mais le fait de tenir dans les mains cette petite culotte et ce petit soutien-gorge puis de les enfiler m'a aidée à intégrer l'idée de mon nouveau corps. Pendant six mois au moins, j'ai pratiqué ce rituel et je me suis habillée devant un miroir en pied. C'est vraiment en manipulant mes dessous et en me regardant les porter que je me suis approprié mon corps. Depuis, c'est mon plaisir, une belle lingerie sous mon uniforme habituel, jean et chemise ! »

**Elle peut aussi avoir une fonction de réparation narcissique.** C'est le cas pour Laure, qui, par le truchement de sa nouvelle lingerie, prend conscience qu'elle n'a plus aujourd'hui ce physique qui la faisait souffrir et qu'elle détestait. Face au miroir et en manipulant ces dessous qui, hier encore, étaient faits pour des silhouettes désirables, elle prend plaisir, comme une petite fille, à habiller ce corps changé qui devient son propre objet de plaisir. Elle le pare de jolies pièces comme pour le récompenser et se récompenser d'avoir pu en finir avec l'ancien. Grâce à cette lingerie, elle peut à nouveau, peut-être pour la première fois, se regarder avec plaisir, peut-être même avec amour. Elle a gardé son « uniforme habituel », jean et chemise, mais, sous l'uniforme, une évolution majeure est en route. Elle commence à se regarder comme une femme séduisante et peut dès lors s'autoriser à plaire, ce que son surpoids, croyait-elle, lui interdisait. La lingerie lui sert de transition pour devenir, à ses yeux, femme désirable et désirante. Elle se réapproprie son corps, étape indispensable pour rencontrer celui de l'autre. >>>

MORGAN NORMAN/GALLERY STOCK

# Cadeau de la nature

## L'Or bio aux 5 huiles rares et précieuses

La synergie unique de 5 huiles bio rares et précieuses pour nourrir et embellir le visage, le corps et les cheveux.
L'huile d'Argan du Maroc, Pracaxi d'Amazonie, Kendi d'Indonésie, Inca Inchi du Pérou et Buriti du Brésil.

DISPONIBLE EN BOUTIQUES MELVITA, MAGASINS BIO, PHARMACIES ET PARAPHARMACIES.
LIVRAISON OFFERTE POUR L'ACHAT D'UN PRODUIT OR BIO (hors coffrets de Noël) sur www.melvita.fr (Code : PSYORBIO13 jusqu'au 31/12/13).





## “Des basiques qui correspondent à une nouvelle étape” MARIA LISA, 54 ANS

« Depuis la ménopause, j'ai pris beaucoup du ventre et je vois bien que ma peau s'est distendue. Je n'ai jamais été folle de lingerie, mais, depuis que mon corps a changé, au lieu de compenser avec des jolis dessous, c'est l'inverse, je n'en porte plus que des noirs, des culottes gainantes et des soutiens-gorge sans chichis. Mon mari m'en a fait la remarque dernièrement, il a dit que je pourrais porter des sous-vêtements moins “sévères”. J'ai fait l'effort d'acheter une sorte de tanga et un soutien-gorge en dentelle lavande, mais je n'étais pas à l'aise ; j'ai l'impression que la lingerie féminine et coquette accentue le manque de fraîcheur et les imperfections du corps. Le changement de style de mes dessous a vraiment marqué un tournant. C'est comme si, quelque part, je disais adieu à mon corps d'avant, à la jeunesse. »

**La lingerie peut être un marqueur du temps.** La ménopause est un cap symbolique et physiologique important dans la vie d'une femme. Elle marque la fin de la fécondité, mais nombreuses sont celles qui la vivent encore comme la fin de la féminité et, au fond, de la vie tout court. Comme si seule la jeunesse du corps pouvait ouvrir des droits au désir et au plaisir. Maria Lisa est dans le deuil de sa silhouette passée, elle envisage le nouveau cycle de sa vie de femme comme celui du renoncement. De la dentelle et de la fantaisie pour les femmes qui veulent séduire, de la lingerie fonctionnelle pour celles qui pensent en avoir fini avec le désir. Elle porte donc désormais des basiques, que son mari trouve « sévères ». Sévères comme un refus, comme une punition… Et c'est sans doute bien de cela qu'il est question : ne se trouvant plus désirable, Maria Lisa interdit à l'autre de la désirer. Sa lingerie symbolise ce double refus. En réalité, il ne s'agit pas de changer de lingerie pour changer de position, mais de se questionner sur sa croyance initiale : seule la jeunesse est désirable. C'est en la renversant, en s'accordant le droit à la sensualité, que Maria Lisa pourra renaître à son désir et accueillir celui de son mari. Quelle que soit la lingerie qu'elle portera.

## “De la couleur pour fêter la fin de la grossesse” ISABELLE, 37 ANS

« J'ai accouché il y a quatre mois et je revis. Je ne supportais plus de voir mon corps déformé, mes seins énormes, mon ventre distendu, c'était une vraie souffrance de le voir et de devoir porter des dessous fonctionnels. Mon mari avait beau me dire que je n'avais jamais été aussi belle et aussi sensuelle, je ne le croyais pas et, surtout, je ne me plaisais plus du tout. Dès que j'ai retrouvé ma silhouette ou presque, j'ai jeté tous mes anciens dessous et j'ai fait une razzia de boxers en dentelle et de soutiens-gorge tout fins et de toutes les couleurs, moi qui ne portais que du noir. Et depuis quelques semaines, je prends un vrai plaisir à mettre cette lingerie et à me regarder. Chaque matin, c'est une vraie petite fête. »

**Les sous-vêtements révèlent aussi notre relation à la maternité.** Pendant la grossesse, on peut porter des culottes qui enveloppent le ventre et le mettent en valeur, ou alors des dessous plus séduisants, plus féminins, qui disent l'acceptation de ce nouveau corps, celui d'une mère, mais qui réaffirment également la position de la femme. Assumer simultanément les deux statuts n'est pas aisé pour toutes. Dans le témoignage d'Isabelle, le clivage est net.

Pour des raisons qui appartiennent à son histoire personnelle et à son inconscient, elle a vécu son corps de mère dans la douleur, elle le voyait comme une déformation, et même le désir de son mari ne l'aidait pas réellement à l'accepter. Elle avait un besoin vital de retrouver sa silhouette de femme. Les dessous de grossesse qu'elle a jetés témoignent de cette urgence à réinvestir cette identité. C'est à ce prix qu'elle peut jouir pleinement de sa maternité, une fois l'enfant né. C'est d'ailleurs cette double position, enfin sereine, de femme et de mère qu'elle fête en « faisant une razzia » de sous-vêtements de toutes les couleurs, elle qui ne portait que du noir.

>>>

THOMAS STRAUB/READYMADE-IMAGES/PLAINPICTURE







Baisse des températures, premiers froids, les changements de saisons jouent sur l'organisme. Alors en cas de douleurs et / ou fièvre lors de l'état grippal, maux de tête… zoom sur les différentes formes de médicaments antalgiques à base de paracétamol disponibles en libre accès.

## DU PARACETAMOL ET DE LA VITAMINE C

Le retour du froid peut mettre l'organisme à rude épreuve. Pour lutter contre la douleur et / ou la fièvre telles que l'état grippal, pensez à EfferalganVitamineC qui associe du paracétamol à de la vitamine C. Parce que la douleur ne doit pas gâcher votre journée.







Paracétamol / Acide ascorbique, adulte et enfant à partir de 27 Kg (environ 8 ans)

## MÊME PLUS BESOIN D'EAU GRÂCE AU COMPRIMÉ ORODISPERSIBLE!

La douleur peut vous surprendre n'importe où ! N'attendez plus pour la calmer grâce à EfferalganOdis et sa forme orodispersible (un comprimé qui se dissout en quelques secondes dans la bouche). Reprenez le contrôle !




Paracétamol, adulte de plus de 50 Kg

## BESOIN D'UN COMPRIMÉ QUI S'AVALE SANS DIFFICULTÉS ?

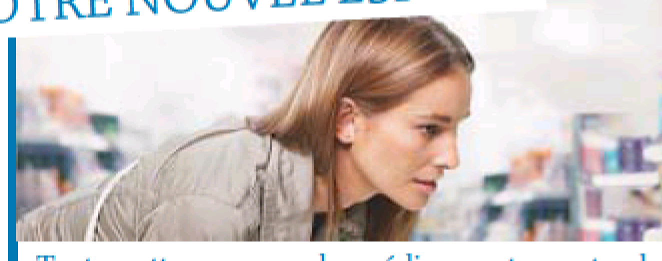
Grâce à sa forme et à sa taille, le comprimé EfferalganTab 1G est facile à avaler et contient, comme son nom l'indique, 1 gramme de paracétamol. En plus, son pelliculage masque l'amertume du paracétamol. De quoi soulager la douleur sans grimacer.




Comprimé facile à avaler

Paracétamol, adulte et enfant de plus de 50 Kg (à partir d'environ 15 ans)

## LIBRE ACCÈS VOTRE NOUVEL ESPACE !



Toute cette gamme de médicaments contre la douleur est disponible en libre accès chez votre pharmacien, sans ordonnance. L'automédication reste cependant un comportement responsable dont il convient de connaître les bons usages. N'oubliez donc pas de demander conseil à votre pharmacien et de lire attentivement la notice.

045E107FR13PR03804 – 05/13

UPSA

**Plus d'informations sur www.douleursetfievre.com**

UPSA, une marque de Bristol-Myers Squibb. Médicaments contenant du paracétamol. Ne pas associer à d'autres médicaments contenant du paracétamol. Adulte et enfant de plus de 50 kg (EfferalganTab), adulte de plus de 50 kg (EfferalganOdis), adulte et enfant à partir de 27 kg (EfferalganVitamineC). Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent plus de 5 jours en cas de douleurs et 3 jours en cas de fièvre, consultez votre médecin. VISA 13/05/60025403/GP/003

Crédits photos : Corbis



LAURIE FRANKEL/GALLERY STOCK

# Petite histoire de dessous

Sophistiquée ou basique ? Fonctionnelle ou érotique ? Confortable ou sexy ? La lingerie ne cesse d'osciller sur le balancier de nos ambivalences, au gré des époques ou des innovations technologiques. PAR ISABELLE ARTUS

**Durant la Première Guerre mondiale,** les femmes remplacent les hommes dans les usines et dans les champs. Elles réinventent leurs dessous, coupent leur corset pour libérer leur ventre, leurs seins, afin de retrouver leur liberté de mouvement.

**Les Années folles** incitent les femmes à cacher leurs formes à l'aide de soutiens-gorge aplatisseurs ou de combinaisons-culottes. Les attributs de la féminité sont dissimulés. Pourtant, les matières deviennent plus nobles. Soie et mousseline remplacent le lin.

**Les années 1930-1940.** L'invention de la rayonne et de la viscose, matières plus extensibles et plus souples, permettent de créer des modèles confortables et fonctionnels.

**Les années 1950-1960.** C'est l'éclosion du New Look de Christian Dior, qui remet les attributs féminins en valeur. Le couturier Marcel Rochas invente la guêpière pour l'actrice Mae West. Avec elle s'ouvre l'ère des pin-up aux silhouettes généreuses mais corsetées, gainées et décolletées grâce à Lejaby, qui invente le soutien-gorge pigeonnant. Les dessous deviennent objets de séduction.

**Les années 1960-1970.** L'émancipation féminine coïncide avec l'apparition du Lycra. La femme androgyne et filiforme succède à la pin-up hypersexuée, les nouveaux textiles contribuent à réduire la frontière entre sous-vêtements et vêtements. La lingerie devient minimaliste et discrète. C'est aussi l'époque où Aubade introduit la couleur et les imprimés dans des pièces jusque-là unies. La lingerie devient un petit plaisir pour soi.

**Les années 1980-1990.** Elles prônent un retour à des formes de dessous du passé. Chef de file de ce mouvement, Chantal Thomass propose une lingerie raffinée faite de tulle, de soie et de dentelle, de guêpières, de porte-jarretelles et de bas couture. On parle de lingerie sexy, avec l'apparition des leçons de séduction qui s'affichent sous les Abribus et des Wonderbra qui invitent à regarder dans les yeux.

**Aujourd'hui,** le corps doit être à la fois glamour et apaisé, tenu mais sensuel. Les femmes veulent être carrossées comme les héroïnes de la série *Mad Men*, sans renoncer à leur confort. C'est à ce paradoxe que répond la nouvelle lingerie *shapewear*, ou sculptante, qui épouse le corps, le rend sensuel et se fait oublier.

## POUR ALLER PLUS LOIN

**À voir** La très belle exposition « La Mécanique des dessous », au musée des Arts décoratifs, à Paris, jusqu'au 24 novembre (www.lesartsdecoratifs.fr).




Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

# ÊTES-VOUS SENSIBLE À LA LUNE ?

HARRY FAYT/GALLERY STOCK



Sommeil perturbé, règles douloureuses, mauvaise humeur… Les effets de l'astre nocturne sur notre corps et notre esprit laissent encore sceptiques la plupart des scientifiques. Et si l'essentiel, c'était d'écouter nos sensations ?

PAR ÉLISE DONIN ET ERIK PIGANI

C'est un astre familier, qui nous accompagne depuis la nuit des temps. Un symbole de féminité – le yin de la tradition taoïste –, une « mère » cosmique auréolée de mystère et dotée de puissants pouvoirs. « La lune, écrit Jung, c'est cette lumière continuellement changeante dans la nuit, la sphère nocturne de l'expérience humaine[1]. » Symboliquement, elle se situe du côté obscur de la force, dans notre part d'ombre. Et d'ailleurs, nombreux sont celles et ceux, « mal lunés » ou « lunatiques », qui rendent la pleine lune responsable de leurs sautes d'humeur. « Ma compagne justifie ses coups de colère ou d'agacement par la pleine lune, sourit Romain, 35 ans. C'est un peu comme quand elle a ses règles, cela lui permet de rejeter la faute sur autre chose que son sale caractère ! »

Romain fait partie des sceptiques, mais la croyance populaire dans l'influence de ce satellite terrestre sur notre corps et notre esprit remonte à des millénaires, et reste vivace. Les marins et les jardiniers le savent bien, qui prennent la mer ou sèment leurs graines en fonction de ses phases, croissantes ou décroissantes. Or, si la nature est tributaire des cycles lunaires, pourquoi pas nous ? Notre corps étant composé à 80 % d'eau et l'action de la lune sur les marées étant démontrée, le bon sens nous invite à le penser. >>>

Chacun a son rapport à la nature, une capacité différente à écouter ses sensations et un seuil de sensibilité qui lui est propre

>>> **Un sommeil plus court**

Les nuits de pleine lune, Marie, 48 ans, qui dort plutôt bien d'habitude, a le sommeil perturbé : « Je me réveille plusieurs fois de façon soudaine, avec l'impression d'être hyperlucide, tous mes sens en éveil, comme un animal aux aguets. » Certains de ses amis s'en gaussent, mais la science vient de donner raison à Marie. Une équipe de biologistes suisses de l'université de Bâle apporte en effet pour la première fois les preuves tangibles des incidences du cycle lunaire sur le sommeil[2]. En observant l'activité cérébrale, les mouvements oculaires et les sécrétions hormonales d'un groupe de trente volontaires endormis – qui n'étaient pas au courant du sujet de l'étude pour que leurs croyances personnelles ne biaisent pas les résultats –, les chercheurs ont constaté un phénomène qui les a stupéfiés. Durant les quatre jours qui précèdent et qui suivent la pleine lune, la durée totale de sommeil est écourtée de vingt minutes et il faut cinq minutes de plus pour s'endormir, tandis que la phase de sommeil profond est écourtée de 30 %… Un pavé dans la mare scientifique, alors que la majorité des études effectuées jusqu'alors avaient balayé l'hypothèse de l'influence lunaire sur nos cycles biologiques.

## La concordance des cycles

Dans les services d'urgence, les soignants font eux aussi l'expérience du caractère singulier des nuits de pleine lune… Isabelle, 45 ans, ancienne interne, se souvient : « Comme si elle accroissait les états d'anxiété, ces nuits-là, nous recevions beaucoup plus de patients aux urgences psychiatriques. »

Dans les maternités aussi, c'est l'effervescence, alors qu'il n'y a pourtant pas davantage de naissances. « Toutes mes copines enceintes ont commencé à surveiller la date de la pleine lune à partir du huitième mois, raconte Audrey, 34 ans. Toutes ont été déçues de ne pas avoir accouché cette nuit-là ! » Si, dans l'inconscient collectif, la pleine lune est supposée déclencher la naissance, c'est en raison de l'étonnante similitude entre le cycle lunaire, de vingt-huit jours, et le cycle menstruel moyen des femmes occidentales. Leurs quatre phases sont en effet symétriques : la phase préovulatoire correspond à la lune croissante ; l'ovulation, à la pleine lune ; la phase prémenstruelle, à la lune décroissante ; la menstruation, à la nouvelle lune.

## Une sensibilité féminine

Superstition ! répondent les rationalistes. Et alors ? « Si croire que la lune va déclencher un accouchement attendu d'un jour à l'autre permet à une femme de lâcher prise, de se mettre à l'écoute de son corps et, par conséquent, de mettre au monde son enfant, tant mieux ! tempère le docteur Henry Puget, pionnier des médecines naturelles. Cela peut lui permettre d'accoucher dans l'harmonie et la confiance. » Le spécialiste, qui s'est penché sur les croyances de ses confrères en matière lunaire, constate au passage qu'en public les médecins adoptent un scepticisme scientifique de rigueur, tandis qu'en privé tous relatent des expériences qui les ont troublés[3].
Psychiquement et physiquement, nous ne sommes pas tous égaux face à la lune. Chacun a ses croyances, son propre rapport à l'environnement et à la nature, une capacité différente à écouter ses sensations et un seuil de sensibilité – à la douleur, aux émotions, etc. – qui lui est propre. Est-ce pour cela que les femmes, habituées depuis l'adolescence aux métamorphoses de leur corps, disent davantage que les hommes être sensibles aux effets de l'astre ? Y croire ou ne pas y croire, en définitive, là n'est pas la question. Car l'essentiel, c'est bien ce que nous ressentons, corps et âme à l'unisson.

1. *In* L'Analyse des rêves *(en deux tomes) de Carl Gustav Jung (Albin Michel, 2005 et 2006).*

2. *« Evidence that the lunar cycle influences human sleep » de Christian Cajochen et al. in* Current Biology *(juillet 2013).*

3. *In* Lune et santé, mode d'emploi *d'Henry Puget (Minerva, 2009).*

>>>

EXERCICE

# DÉCOUVREZ L'INFLUENCE DE LA LUNE SUR VOTRE SOMMEIL

**Si** elle est toujours liée à nos croyances, à notre histoire personnelle et à notre aptitude à écouter notre corps, l'influence des ondes de la pleine lune peut être comparée à celle des ondes électromagnétiques générées par les antennes-relais, le WiFi ou les appareils électriques. Elle varie énormément d'un individu à l'autre, et certaines personnes ont un seuil de tolérance physiologique si bas qu'elles sont dites « électro-hypersensibles ». Si les « luno-sensibles », comme les vampires et les loups-garous, appartiennent au domaine des légendes, n'importe qui peut subir les effets de la lune sans le savoir. Pour découvrir si la qualité de votre sommeil est liée à l'activité de la lune, faites cet exercice très simple, qui demande un petit effort de patience, comme toute démarche de connaissance de soi.

### POUR ALLER PLUS LOIN

**À lire** ***L'Influence de la lune*** de Bénédicte Boudassous. Des conseils beauté, bien-être, maison et jardin pour profiter de ses bienfaits (Larousse, 2013).
***Le Monde de la lune*** de Frédéric Niel. Vérités et mythes quant à son influence sur les marées, les plantes, les animaux, les humains (Hachette pratique, 2009).

## PRENEZ UN CARNET

Vous l'utiliserez pour observer vos nuits pendant trois mois au minimum. Durant cette période, ne regardez jamais le calendrier lunaire pour ne pas vous laisser influencer. Tous les matins, dès le lever, prenez deux minutes (pas plus) pour noter, à raison d'une page par jour, les éléments suivants.
**L'heure approximative de votre endormissement,** celles des réveils nocturnes et du réveil matinal.
**La qualité de votre sommeil de 1 à 10 :** 1 pour une nuit blanche, 10 pour une bonne nuit réparatrice.
**Le type de vos rêves avec un qualificatif :** « agités », « merveilleux », « réalistes », « fatigants », « invraisemblables », « angoissants »...
**L'état émotionnel** dans lequel vous vous sentez au lever : « d'attaque », « joyeux », « déprimé », « pâteux », « dans le brouillard »...

### UNE FOIS LES TROIS MOIS ÉCOULÉS

**Reprenez votre carnet du début** et relevez vos nuits les plus difficiles : endormissements et réveils plus tardifs; qualité de sommeil entre 1 et 5; types de rêves agités et fatigants ; réveils pâteux, dans le brouillard... Vous pouvez établir un barème numérique (note globale de 1 à 10) ou qualificatif (« nuit désastreuse », « nuit de rêve », « nuit difficile », etc.).
**Prenez ensuite un calendrier lunaire** et reportez sur les jours correspondants les différentes phases de la lune.
**Comparez vos notes :** si vos nuits les plus difficiles correspondent aux journées de pleine lune (quatre jours avant et quatre jours après), il y a des chances pour que vous soyez « luno-sensible ». Si vos nuits les plus difficiles se répartissent au hasard dans le mois, vous êtes peu sensible aux effets de la lune.

### QUELQUES CONSEILS

Si vous êtes « luno-sensible », vous pouvez porter une plus grande attention à la préparation de vos nuits pendant les quatre jours qui précèdent la pleine lune : dînez léger et sans alcool, favorisez les activités calmes en soirée, arrêtez tout travail intellectuel ou activité sur écran au moins une heure avant d'aller dormir, faites l'obscurité dans votre chambre... Vous pouvez aussi vous procurer des huiles essentielles apaisantes, comme la camomille noble (dite aussi « camomille romaine »), à raison de deux gouttes en massage sur le plexus solaire une demi-heure avant le coucher. Vous trouverez également dans le commerce d'excellentes préparations naturelles pour favoriser le sommeil. E.P.

# changement de saison : On reprend les bonnes habitudes.

**Qui dit changement de saison, dit températures en baisse et baisse de forme… Avec l'hiver qui approche à grand pas, si on commençait dès maintenant à protéger toute la famille contre les maux hivernaux ? Des solutions existent pour lutter contre l'état grippal.**

États grippaux
oscillococcinum®
30 doses
BOIRON

## Aider le corps à être plus fort que l'hiver

Dès la rentrée, les états grippaux pointent le bout de leur nez. Pour les tenir à distance, il suffit parfois de respecter quelques conseils simples : mieux se couvrir, privilégier une alimentation variée avec le plein de vitamines pour renforcer naturellement les défenses immunitaires, surtout celles des enfants. En plus, en cas d'état grippal, avec la boîte familiale d'Oscillococcinum® 30 doses, vous en avez pour tout votre petit monde et pour toute la saison froide… Les états grippaux n'ont qu'à bien se tenir !

## 30 doses d'Oscillo pour tous !

Pratique, ce grand format vous accompagne vous et votre tribu, tout au long de la saison pour vous aider à traverser l'hiver dans les meilleures conditions.

### OSCILLO : le réflexe de l'hiver

- Compatible avec les traitements médicamenteux en cours
- Pour toute la famille*
- Sans somnolence

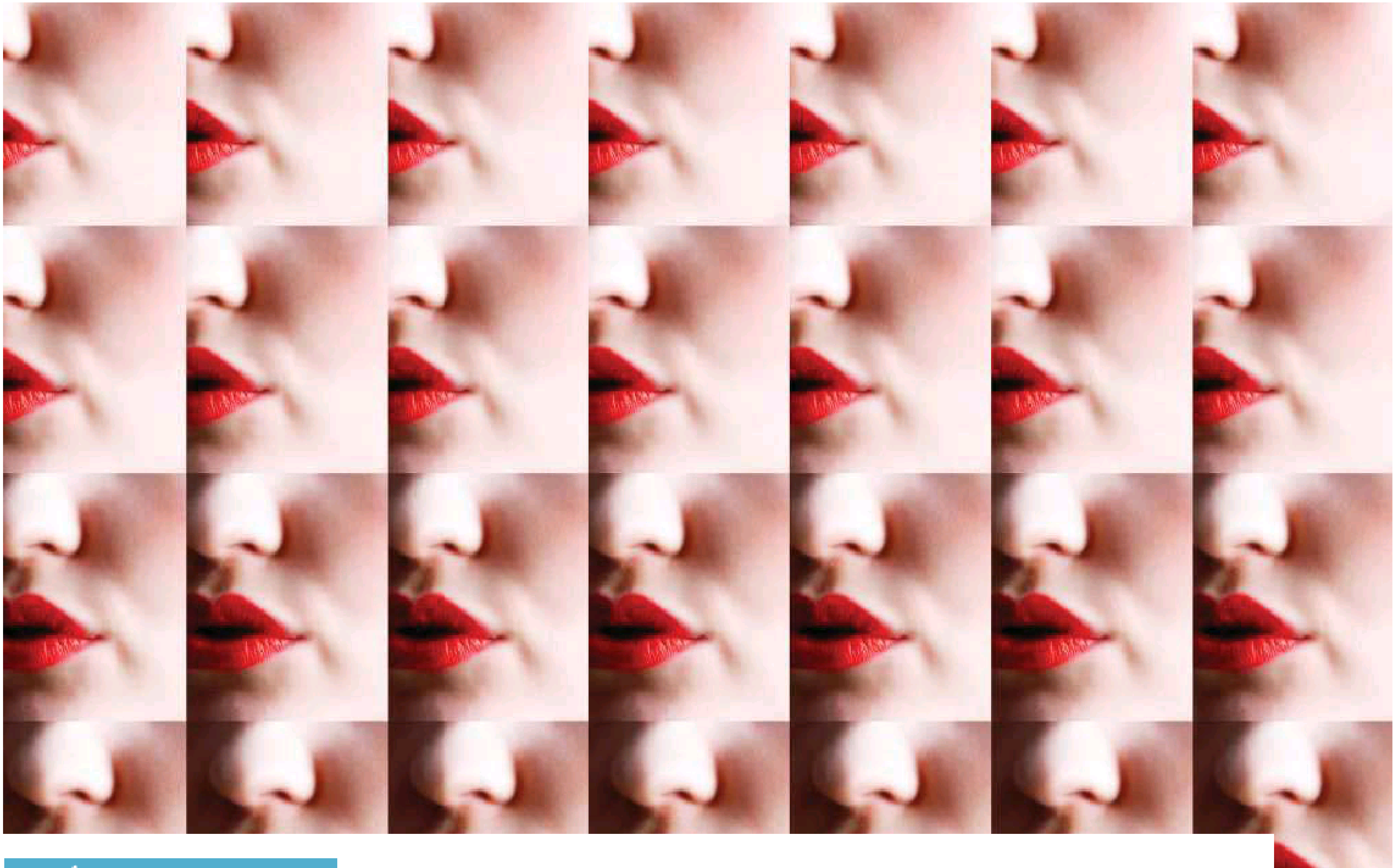
www.boiron.fr







*Chez l'enfant de moins de 6 ans, dissoudre les granules dans un peu d'eau.
Oscillococcinum® globules (Extrait filtré de foie et cœur d'Anas barbariae dynamisé à la 200è K) est un médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans le traitement symptomatique des états grippaux. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.
VISA 13/04/67947501/GP/003



DÉCRYPTAGE

# Un soin rien qu'à soi

Un questionnaire personnalisé et une formule adaptée à chaque peau : nos produits de beauté jouent la singularité. Le sur-mesure de masse est né. PAR ISABELLE ARTUS

**U**n parfum personnalisé, une crème qui correspondrait exactement à sa nature de peau et viendrait corriger les imperfections qui sont les siennes. Le sur-mesure est-il compatible avec le plus grand nombre ? Et à quel prix ?

En parfumerie, Nose pose des questions ultrapointues pour cerner au plus près les goûts et proposer des échantillons de parfum confidentiels. **Le résultat, toujours surprenant, tombe souvent juste, et l'échantillon coûte deux euros.** En cosmétique, My Blend (« mon mélange ») est la première ligne de soins personnalisés produits en (petite) masse. Une mini-enquête en ligne permet de découvrir sa « formule essentielle », ses « boosters de formule » et son « soin sur mesure » parmi les quatre cents combinaisons possibles. À cent quatre-vingts euros la crème, on reste encore du côté élitiste du sur-mesure. Mais la démocratisation est en marche ! Chez État pur, on propose le A+B. A pour les actifs purs et B pour les soins biomimétiques, à utiliser séparément ou en multiples combinaisons afin d'obtenir des « réponses optimales, réellement personnalisées, adaptées aux besoins spécifiques de chacun ». Chez Lull, marque encore confidentielle, les questions tiennent compte de la « sensorialité aromathérapique » et du degré d'exposition au stress pour proposer huit soins pour le visage, holistiques et sur mesure. **Dr Pierre Ricaud s'engouffre dans ce créneau avec MaCrèmeSur Mesure, composée d'une base anti-âge et de trois concentrés d'actifs** parmi les huit disponibles, qui correspondent chacun à une problématique particulière (tâches, rougeurs, brillance, etc.). Là encore, le profil est établi à partir d'un questionnaire qui permet de sélectionner la base et les trois actifs à y mélanger les plus adaptés. Et voilà une crème rien que pour soi au prix relativement raisonnable de soixante-dix euros.

Ces nouvelles propositions répondent à la fois à l'envie d'avoir un produit qui nous distingue et au besoin d'être rassurée sur l'efficacité et l'innocuité d'une crème issue d'un laboratoire. Comme on participe en répondant à des questions personnelles et en mélangeant soi-même les ingrédients, on fait en quelque sorte de la « cocréation », pile dans la tendance du moment.

WIN-INITIATIVE/GETTY IMAGES

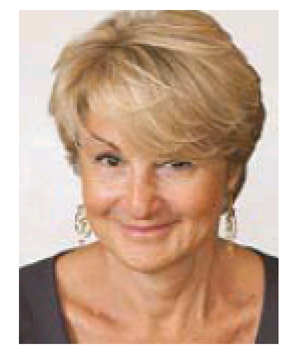
INNOVATION LA ROCHE-POSAY

## NÉE DE REDERMIC [R], N°1 DE L'ANTI-ÂGE CHEZ LE DERMATOLOGUE*




## Contour des yeux et rétinol

L'expertise du Dr Netter, Dermatologue Conseil La Roche-Posay



**Rides, cernes, poches :** le contour de l'œil est la zone où les signes de l'âge et de fatigue se marquent le plus rapidement et le plus durablement. Les attentes de mes patientes sont très fortes. C'est la 1ère raison de consultation sur l'anti-âge.

**Pour moi, le rétinol est l'actif anti-âge le plus efficace.** Je le prescris en priorité car il n'a pas d'équivalent. Mais le contour de l'œil est une zone particulièrement sensible, chez toutes les femmes : il faut donc un dosage adapté à cette zone fine et fragile pour éviter les risques d'irritation.




NOUVEAU

## REDERMIC [R] YEUX

CONCENTRÉ ANTI-ÂGE DERMATOLOGIQUE - INTENSIF

### Efficacité anti-âge optimale... la tolérance en plus

**Innovation :** une association spécifique de Rétinol Pur et de Rétinol à Libération Progressive spécialement formulée pour les yeux sensibles. Alliée à la Caféine Pure, actif défatigant et anti-cerne de référence.

**Le plus :** l'effet tenseur immédiat et la texture-gel ultra fraîche

**Efficacité prouvée sur :**

- Rides.
- Cernes.
- Marques de fatigue.

En vente en pharmacie et parapharmacie.
Plus d'infos sur **www.laroche-posay.fr**

* IMS Health - Xponents- Marché anti-âge, en pharmacie en France. Cumul ventes sur prescriptions de Redermic [R] de septembre 2012 à mars 2013 en volume.

# UN SITE UTILE ET VERT

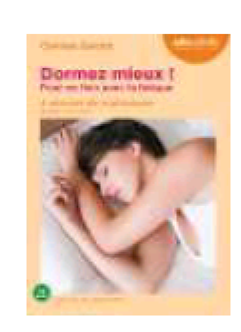
**Après avoir nourri trois enfants de petits plats bio et locaux, Aude Dommange a décidé d'aller plus loin en réunissant sur un site des marques de vêtements, de bijoux, de puériculture, de cosmétiques, de jouets 100 % bio ou recyclés, avec des matières jetables, non testés sur animaux, de fabrication vraiment française et respectueux de ceux qui l'ont fait. Résultat : une sélection rigoureuse qui plaira à toutes les futures mamans et les autres.** MARIE-LAURENCE GRÉZAUD

Rens. : cocardeverte.fr.



LE LIVRE

## Une voix douce dans la nuit




**La sophrologue Clarisse Gardet vous accompagne vers le sommeil : technique de respiration, détente musculaire, retour au calme...**

*Dormez mieux ! Pour en finir avec la fatigue* de Clarisse Gardet, CD audio quatre séances de sophrologie guidées + un livret d'accompagnement, Audiolib, 16,90 €.

# DU CUIVRE CONTRE LES MICROBES

Une étude[1] de l'université de Southampton (Grande-Bretagne) vient de démontrer l'efficacité du cuivre contre le norovirus, germe responsable de la majeure partie des gastro-entérites. Test à l'appui[2], il suffit de dix minutes pour que les bactéries disparaissent d'une surface en cuivre. Aujourd'hui, des entreprises proposent d'équiper nos logements avec ce métal rouge et ses alliages (poignées de porte, interrupteurs, brosse de W-C, etc.). M.-L.G.

1. *« Inactivation of Norovirus on Dry Copper Alloy Surfaces » de Sarah L. Warnes, C. William Keevil,* PLoS One*, septembre 2013.*
2. *Test réalisé à l'initiative de l'OMS.*

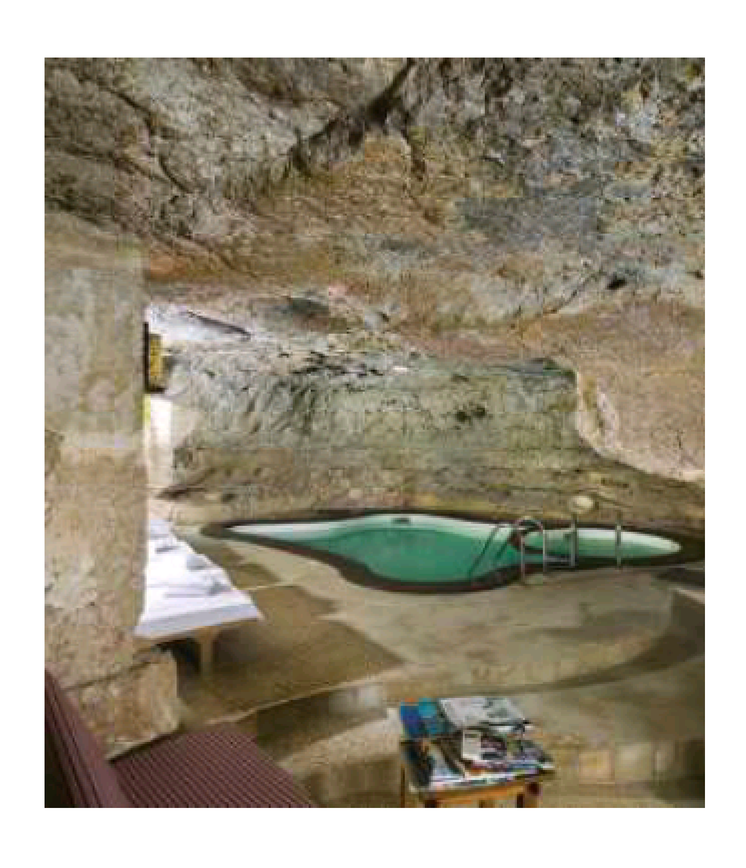
Rens. : cuivre.org, ma-maison-merite-du-cuivre.fr.

L'ADRESSE

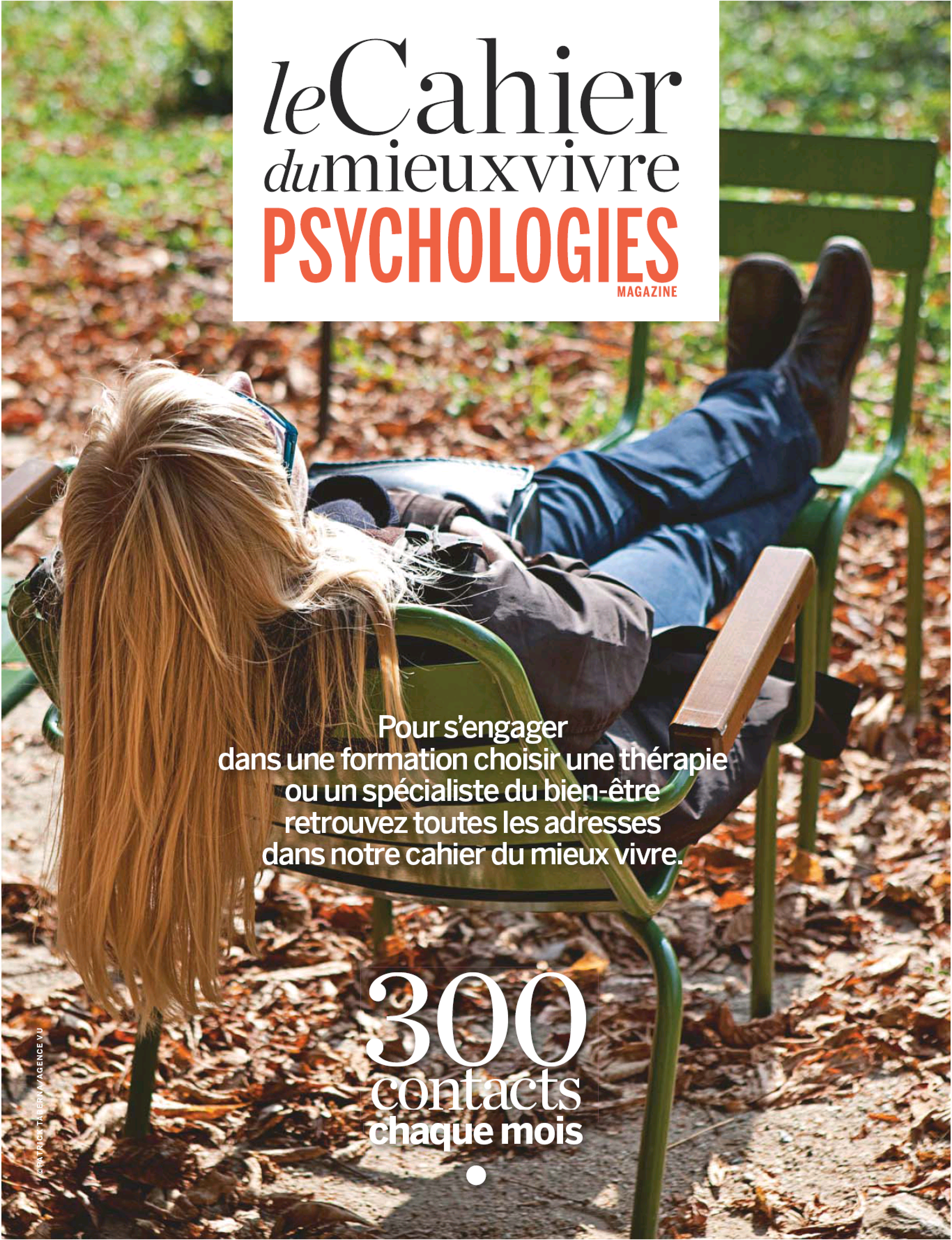
# UN SPA ÉCOLOGIQUE

À la Masseria Torre Coccaro, une ancienne ferme restaurée dans les Pouilles (Italie), la nourriture bio est produite localement *kilometro zero*, assure son directeur, Vittorio Muolo, tout comme les ingrédients utilisés dans le spa écologique. Cet amoureux de la nature emploie des panneaux solaires pour l'énergie, des dessalinisateurs pour transformer l'eau de mer en eau potable. Cueillette des olives (à partir de novembre), visite de fermes de mozzarella ou de pêcheries pour déguster du poisson cru, balades à vélo à travers les champs de chicorée et d'oliviers... Une destination pleine d'énergie qu'affectionneront aussi les amateurs de bonne cuisine. ISABELLE ARTUS

Rens : masseriatorrecoccaro.com.



MARCY MALOY/GALLERY STOCK, MASSERIA TORRE COCCARO


leCahier
dumieuxvivre
PSYCHOLOGIES
MAGAZINE
Pour s'engager
dans une formation choisir une thérapie
ou un spécialiste du bien-être
retrouvez toutes les adresses
dans notre cahier du mieux vivre.
300
contacts
chaque mois
©PATRICK TABERNA/AGENCE VU

# INDÉMODABLE !

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD



**Coco Chanel,** ou le génie d'une pionnière qui continue d'influencer l'univers de la mode et du parfum.

De Coco Chanel, tout a été dit, écrit, montré, filmé. Créatrice visionnaire, inspiratrice, génie du style, amoureuse des hommes et des arts, elle a marqué tous les univers, de la mode au parfum, en passant par les accessoires et la beauté. La petite robe noire, la veste en tweed, la marinière, le N° 5… Aujourd'hui, pas une allure, pas un sillage qui n'emprunte, ne détourne, n'imite le style de Mademoiselle. Car Chanel fonctionne avec un temps qui lui est propre : la marque crée, innove, intègre, détourne, se projette, toujours avec un temps d'avance sur l'époque. Ainsi le N° 5, né en 1921 : un chiffre en guise de nom, aujourd'hui repris par de nombreuses marques. Son jus est fabriqué – il ne reproduit pas l'odeur connue des fleurs –, imité par beaucoup de parfumeurs depuis ; son flacon aux lignes épurées conserve toute sa modernité.

Le temps Chanel n'est jamais arrêté. Il suit son propre cours et porte en lui les valeurs de la marque : parfaite simplicité, exigence, audace et liberté. **Aujourd'hui encore, Chanel invite les femmes à se réapproprier leurs rythmes naturels et à vivre en meilleure harmonie avec elles-mêmes.** Sa toute nouvelle ligne de soins se décline en trois produits (Le Jour, La Nuit, Le Week-End) et affiche l'ambition de synchroniser les horloges biologiques de chacune en lui apportant les actifs dont sa peau a besoin au moment le plus propice. Quelques minutes pour soi, volées à la course quotidienne, mais qui durent une petite éternité. Une parenthèse, pour remettre à l'heure les biorythmes de la peau. Aspiration que l'audacieuse Mademoiselle n'aurait certainement pas reniée.



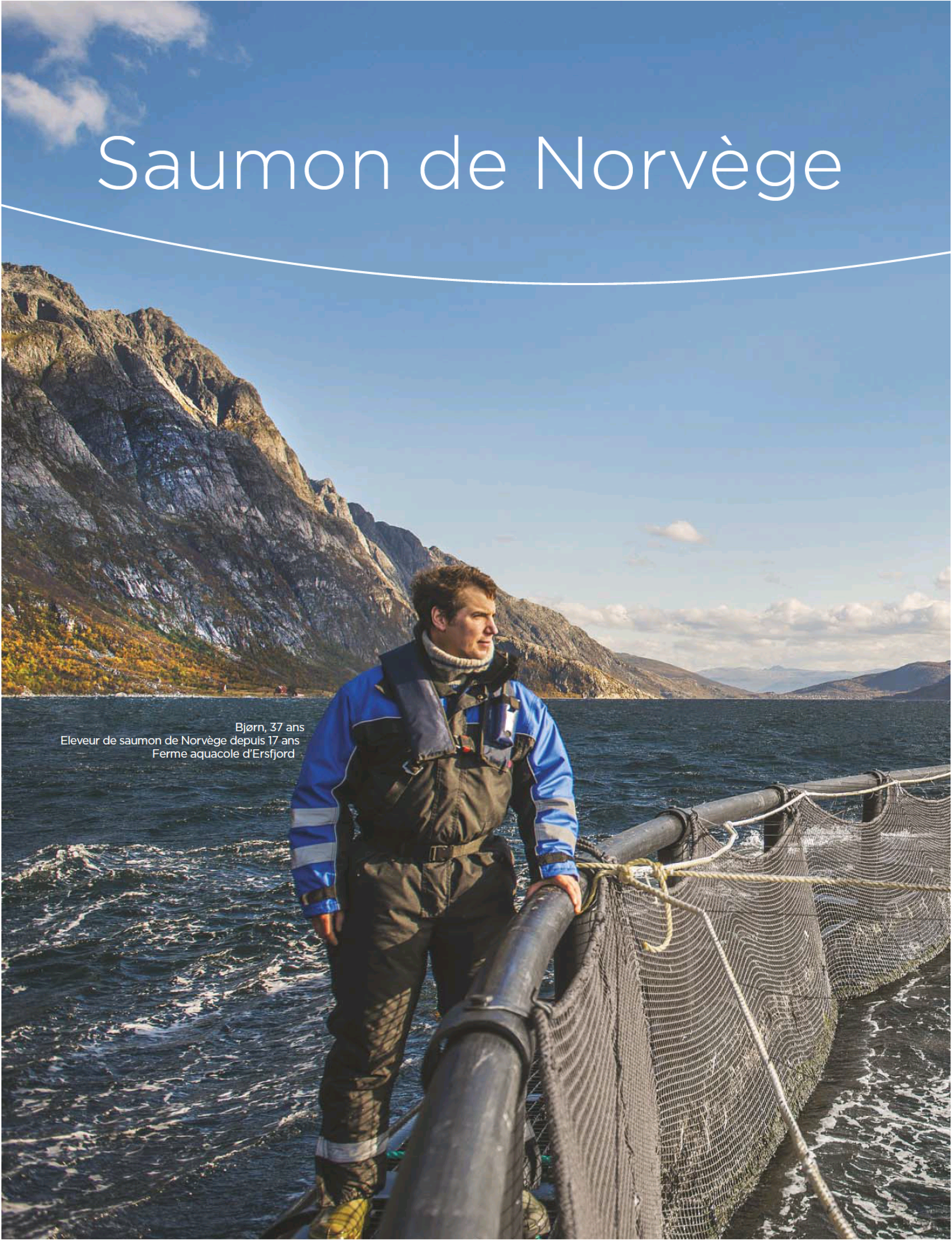

APRÈS LA NUIT NOUS APPARTIENT ET TWO LOVERS

MARION COTILLARD   JOAQUIN PHOENIX   JEREMY RENNER

# THE IMMIGRANT

UN FILM DE
JAMES GRAY

AU CINÉMA LE 27 NOVEMBRE

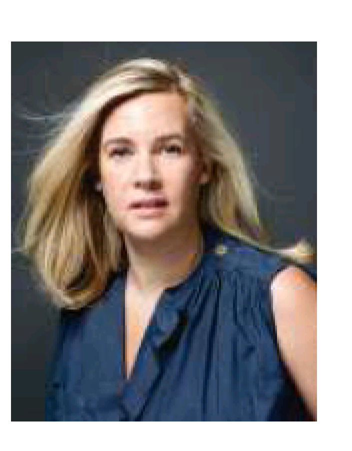


# Saumon de Norvège

Bjørn, 37 ans
Eleveur de saumon de Norvège depuis 17 ans
Ferme aquacole d'Ersfjord




PROPOS RECUEILLIS PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD
PHOTOS PHILIPPE VAURÈS-SANTAMARIA



**HÉLÈNE DARROZE**
Notre « cuisinière des émotions » est chef étoilée du Hélène Darroze, 4, rue d'Assas, à Paris, de l'hôtel Connaught, à Londres, et d'un restaurant à Moscou, le Raff House. Chaque mois, elle partage avec nous ses recettes les plus personnelles et nous raconte les histoires, les souvenirs, les émotions qui les ont inspirées.

« Rien de tel en ces périodes froides et humides que de trouver du réconfort grâce à de bons petits plats. Je choisis d'abord de cuisiner des recettes composées d'aliments dont on pense qu'ils ont des effets positifs sur le moral. C'est le cas des poissons des mers froides, comme la sardine, le maquereau et le thon… Ils sont riches en oméga-3, excellents pour le cœur, mais aussi pour le cerveau et la bonne humeur. Autre aliment antimorosité : le chocolat. Pour moi, c'est le meilleur antidépresseur. L'alchimie entre toutes les substances psychostimulantes qu'il contient me revigore, mais cela tient surtout au plaisir que j'éprouve à le déguster : une cuillerée d'un dessert au chocolat m'apaise et atténue mes coups de blues. Mes recettes antidéprime sont aussi des plats réconfortants que je peux partager avec ceux que j'aime. Comme un pot-au-feu ou un petit salé… Ici, j'ai choisi les macaronis du moulinier. C'est Lena Muratore qui me les a inspirés : elle était la mère du chef Mario Muratore, qui m'a énormément appris dans les cuisines du Louis XV, chez Alain Ducasse, à Monaco. Sa mère était une véritable *mamma* pour moi. Elle m'a transmis toutes ses recettes italiennes. Chaque semaine, nous allions chez elle, en Italie, et je dégustais ses macaronis mouillés au bouillon de légumes… C'était divin. Chaque fois que je concocte ce plat, les souvenirs de cette époque heureuse remontent et cela me fait un bien fou ! »

STYLISME SANDRINE ANGEL, JEAN-FRANÇOIS ROBERT

# TARTARE DE THON, CRÈME GLACÉE À LA MOUTARDE ANCIENNE

**Pour 6 personnes**
**Préparation : 30 minutes**
**Congélation : 4 heures**
**Ingrédients**
**Pour la glace**
**50 cl de lait entier**
**125 cl de crème**
**1,5 g de sel de Guérande**
**1 g de piment d'Espelette**
**5 jaunes d'œufs**
**25 g de sucre**
**125 g de moutarde ancienne**
**Pour le tartare**
**500 g de thon rouge**
**¼ de poivron vert**
**¼ de poivron rouge**
**Le zeste d'un citron vert**
**½ citron confit**
**2 g de graines de moutarde**
**Sel et piment d'Espelette**
**Le jus de ½ citron**
**Huile d'olive**
**6 feuilles de moutarde**
**(pour la présentation)**

**Préparation**
Portez le lait et la crème à ébullition avec le sel et le piment d'Espelette. Dans un bol, battez les jaunes d'œufs avec le sucre et versez sur le lait pour faire cuire comme une crème anglaise jusqu'à ce que le mélange nappe la cuillère. Laissez refroidir, ajoutez la moutarde, puis turbinez à la sorbetière. Réservez au congélateur. Taillez le thon et les poivrons en petits dés de deux millimètres d'épaisseur. Mélangez le tout avec le zeste de citron vert, la peau de citron confit hachée finement, les graines de moutarde. Assaisonnez de sel et de piment d'Espelette. Versez le jus du demi-citron et un filet d'huile d'olive jusqu'à ce que le tartare soit lié. Dans chaque assiette, déposez le tartare de thon en le moulant à l'emporte-pièce. Puis déposez une quenelle de crème glacée à la moutarde et une feuille de moutarde.



“Le thon agit sur la bonne humeur”

>>>

> “Ce plat régressif est chargé de souvenirs heureux”



# MACARONIS À LA FAÇON DU MOULINIER

**Pour 6 personnes**
**Préparation : 20 minutes**
**Cuisson : 15 minutes**

**Ingrédients**
**25 cl d'huile d'olive**
**150 g de cébettes**
**100 g d'oignon**
**200 g de carottes**
**250 g de pommes de terre**
**500 g de macaronis**
**2 gousses d'ail**
**1 botte de basilic**
**1 litre de bouillon de volaille**
**300 g de tomates**
**50 g de beurre**
**60 g de parmesan râpé**
**Sel et piment d'Espelette**

**Préparation**

Dans une cocotte, faites revenir pendant trois minutes dans de l'huile d'olive les cébettes, l'oignon, les carottes et les pommes de terre que vous aurez pelés et détaillés en morceaux. Ajoutez-y les macaronis et faites-les revenir légèrement pour qu'ils s'enrobent d'huile. Assaisonnez (sel et piment d'Espelette). Ajoutez l'ail épluché et quelques branches de basilic. Mouillez à hauteur avec le bouillon de volaille et ajoutez les tomates mondées taillées en gros morceaux. Laissez cuire, puis versez le reste du bouillon au fur et à mesure, et jusqu'à une cuisson des pâtes et des légumes al dente. Enlevez alors les gousses d'ail et les branches de basilic. Ajoutez le beurre, puis le parmesan et quelques feuilles de basilic ciselées. Liez avec un filet d'huile d'olive et rectifiez l'assaisonnement.

# Ça y est, je sais tout cuisiner !

**Réussir un velouté de courgettes, une blanquette de veau, une crème anglaise... c'est à ma portée avec l'aide du Cuisine Companion®. Cet astucieux robot qui sait découper, mixer, mélanger, pétrir et cuire est mon plus précieux atout pour ne rien rater... et me surpasser !**




## Mon robot sait tout faire

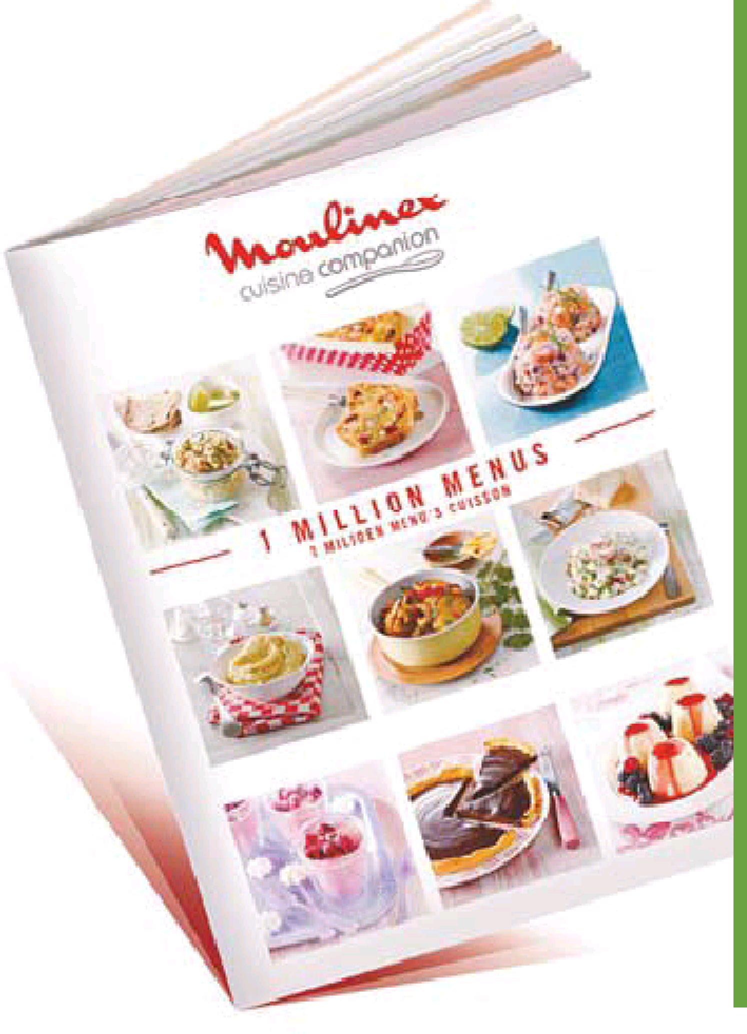
Le Cuisine Companion® m'accompagne tout au long des recettes, du découpage des ingrédients à la cuisson. Avec ses 5 accessoires, ses 6 programmes automatiques et ses 12 vitesses, il s'adapte à toutes les préparations, de la plus simple à la plus élaborée ; soupe veloutée ou moulinée, pâte à pizza ou à brioche, chili con carne rissolé ou flans de courgettes vapeur... je peux tout lui demander ! Et avec son bol XXL de 2,5 litres, il n'a pas peur des grandes tablées !

## Mon robot me facilite la cuisine

Terminé les sauces aux grumeaux ou les pâtes à tarte qui refusent de s'étaler ! En mode automatique, je choisis mon accessoire, mes ingrédients, le programme adéquat (sauce, soupe, pâtisserie...) et hop ! j'attends le résultat, toujours nickel. Et si j'ai envie de me lancer dans une recette plus élaborée ou personnelle, je procède par étapes en mode manuel : je hache, je fais chauffer, j'ajoute des ingrédients, je refais cuire...

## Mon robot me fait progresser

Les possibilités de mon Cuisine Companion® sont tellement nombreuses que, pas à pas, j'affine ma technique et j'améliore mes recettes. Je modifie la vitesse du batteur, je fais varier les temps et les températures de cuisson... Quand le résultat est à la hauteur, on prend vite du plaisir à régaler ses proches... et à épater ses invités !




## 1 million de menus à portée de main

**100 entrées, 100 plats et 100 desserts... Il y a de quoi varier les repas avec le livre qui accompagne mon Cuisine Companion® ! Plus qu'un recueil de recettes, c'est un véritable guide qui m'explique, dans un langage clair et avec des ingrédients courants, comment réussir mes petits plats à l'aide des programmes et des accessoires du robot. À moi le savoureux mijoté de lapin citronnelle, les tendres muffins pommes-noisettes et la mayo !**

**POUR PLUS D'INFORMATIONS RENDEZ-VOUS SUR WWW.CUISINECOMPANION.MOULINEX.FR**

> “Pour moi, le chocolat est le meilleur antidépresseur”



# MOUSSE AU CHOCOLAT ET AU GINGEMBRE

**Pour 6 personnes**
**Préparation : 20 minutes**
**Réfrigération : 6 heures**

**Ingrédients**
**165 g de chocolat à 72 % de cacao**
**9 cl de lait entier**
**50 g de gingembre confit**
**45 cl de crème liquide**

**Préparation**

Faites fondre le chocolat au bain-marie. Portez le lait à ébullition avec le gingembre. Versez le lait bouillant sur le chocolat, mélangez bien. Montez la crème au fouet. Versez la ganache au chocolat sur la crème. Mélangez et réservez au froid pendant au moins six heures.

BY APPOINTMENT TO HER MAJESTY QUEEN ELIZABETH II
TEA & COFFEE MERCHANTS R.TWINING AND COMPANY LIMITED. LONDON.




# CREATION



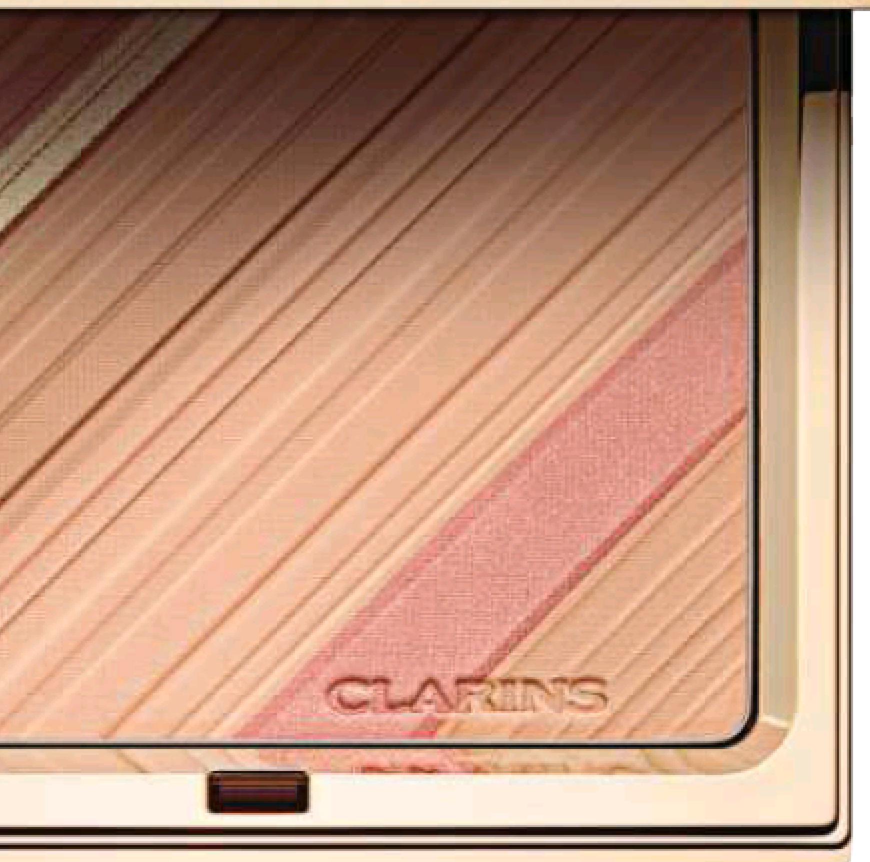

Suggestion de présentation.




Sur les marchés indiens, la profusion de couleurs et d'odeurs si intenses met en éveil tous les sens. C'est pour retrouver cette sensation exaltante que les Tea Tasters de la Maison TWININGS ont créé cette recette délicieusement parfumée, qui unit la légèreté du thé vert à la fraîcheur de la menthe et à l'intensité des épices.




Foods International S.A.S. - RCS Pontoise 582 026 225 • Crédits photos : fotolia • Création : Agence oblo


## ÉCLAT DU TEINT

On fond pour ce camaïeu de poudres à mélanger qui illumine et unifie le teint tout en sculptant les pommettes.

**CLARINS. Graphic Expression. 40 €. www.clarins.fr.**

## L'ÉLÉGANCE AU CARRÉ

S'enrouler de douceur et plonger dans la soie, se protéger des premiers frimas et se dire : « Chic, il fait froid ! »

**HERMÈS. Carré Géant en soie. 1 300 €. www.hermes.com.**



## LA NUIT NOUS EMBELLIT

Ce soin de nuit atténue les signes de vieillissement du contour de l'œil et offre au regard une nouvelle jeunesse.

**SISLEY. Supremÿa Yeux la Nuit. 190 € les 15 ml. En parfumeries et grands magasins.**




## DANS LE RÉTRO...

Ce sac en cuir tricolore, tendance et raffiné, arbore un fermoir inspiré d'un modèle des années 1960.

**LANCEL. Sac Joséphine. 1150 €. www.lancel.com.**






## CAFÉ ET COMPAGNIE

Petite mais de grande capacité, cette machine à café design est capable de préparer plus de quarante boissons différentes.

**TASSIMO. Vivy. 99 €. www.tassimo.fr.**



## SILLAGE LUMINEUX

Des notes vives de citron vert se mêlent à la douceur des fleurs blanches et à la chaleur des notes de myrrhe et de santal.

**LOLITA LEMPICKA. Elle L'aime. 85 € les 80 ml. En parfumeries et grands magasins.**

## DESIGN EN FÊTE

10 jours exceptionnels pour découvrir l'imaginaire créatif des designers Ligne Roset et profiter de tarifs préférentiels.

**LIGNE ROSET. Les 10 jours. Du 8 au 18 novembre. www.ligneroset.fr.**



DR. PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF

# LA BANANE JAUNE
# L'ACTIF ANTI-ÂGE RÉVOLUTIONNAIRE







## MUSACTIF® BANANE JAUNE
### LIFTE - REPULPE - HYDRATE

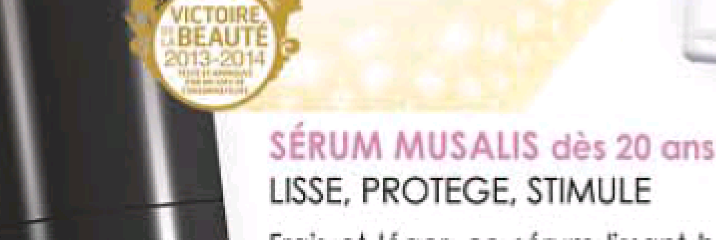
**Les consommatrices ont plébiscité :**

**PEELING EXFOLIANT MUSACLEAN**

Réveillez l'éclat et la jeunesse de votre teint !

Banane verte, AHA et billes de jojoba, éliminent en douceur les impuretés et lissent le microrelief de la peau.

Résultats visibles[2] :
**94%** Il purifie sans tiraillement
**91%** Il unifie le teint avec un effet coup d'éclat



**SÉRUM MUSALIS dès 20 ans**
LISSE, PROTEGE, STIMULE

Frais et léger, ce sérum lissant hautement concentré associe les puissants antioxydants de la banane verte à des actifs détoxifiants et énergisants pour combattre les premiers signes de l'âge et réveiller l'éclat naturel de la peau.

Résultats visibles[3] :
**82%** Peau plus éclatante et lisse
**79%** Effet énergisant
**70%** Premières rides lissées

**HUILE PRECIEUSE NUTRITIVE À la Banane verte**
VISAGE, CORPS ET CHEVEUX

5 huiles de beauté aux propriétés intensément nourrissantes, fortifiantes et réparatrices pour la peau et les cheveux : Banane Verte, Avocat, Jojoba, Thé vert, Rosier muscat.






Musalift
RIDES VISIBLES
JOUR
Crème anti-âge
lifte, repulpe, hydrate
Visible wrinkles day cream
lift, replump, hydrate
Toutes peaux - All skin types

## NOUVEAU

Un soin liftant et repulpant d'exception qui diminue les signes visibles de l'âge.

Jour après jour Musalift préserve la jeunesse de votre peau et révèle son éclat.

**UNE EFFICACITÉ PROUVÉE[1]**

**95%** Peau plus ferme, lisse et éclatante
**90%** Peau liftée et plus dense
**80%** Rides et ridules moins visibles
**100%** Peau douce

Innovation anti-âge BREVET DÉPOSÉ

Inspirée de la nature, la recherche Kadalys a développé un actif puissant: le "Musactif® Banane Jaune".

Un concentré de molécules anti-âge pour lutter contre le vieillissement cutané.

(1): Étude clinique réalisée sur 20 volontaires âgés de 40 à 50 ans, une application quotidienne pendant 28 jours d'utilisation.
(2): Étude clinique réalisée sur 32 volontaires âgés de 27 à 65 ans, pendant 21 jours d'utilisation.
(3): Étude clinique réalisée sur 33 volontaires âgés de 25 à 43 ans, pendant 21 jours d'utilisation.

**En pharmacies et parapharmacies**
Liste des points de vente sur
**www.kadalys.com**






## DES CHEVEUX BRILLANTS

Ce duo d'huiles d'argan et de karité assouplit les cheveux très secs et les nourrit en profondeur.

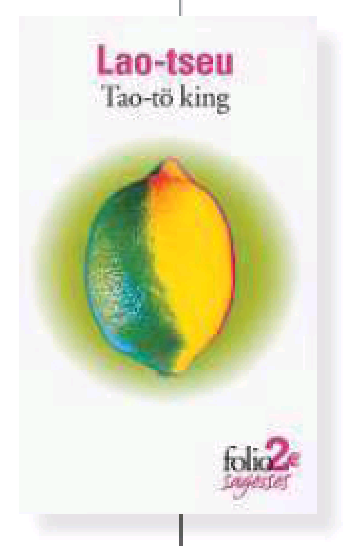
**LE PETIT MARSEILLAIS. Masque Nutrition Intense. 4,98 € les 300 ml. En grandes surfaces.**

## FRICTION NOMADE

La célèbre lotion énergisante des sportifs se la joue nomade grâce à sa jolie bouteille à glisser dans son sac de sport.

**FOUCAUD. Lotion Corporelle Énergisante. 10 € les 200 ml. En pharmacies et parapharmacies.**




## SAGESSE D'EXTRÊME-ORIENT

Texte fondateur du taoïsme, le *Tao-tö king* réconcilie les deux principes universels opposés : le yin et le yang.

**FOLIO. *Tao-tö king* de Lao-tseu. 2 €. En librairies.**

## DEUX EN UN

Au cœur de ce stick de fond de teint unique en son genre, des poudres ultrafines permettent de contrôler l'excès de sébum et apportent un fini mat.

**GEMEY MAYBELLINE. Fit Me Stick 2 en 1. 13 €. En grandes surfaces.**







## LÉGUMES D'AUTOMNE

La douceur de l'aubergine se marie à merveille à la saveur relevée du poivron rouge de cette poêlée de champignons.

**CASSEGRAIN. Champignons de Paris aux Aubergines. 3,40 €. En grandes surfaces.**




## TOUJOURS BIEN COIFFÉE

Cette eau coiffante dompte la chevelure tout en préservant son mouvement naturel.

**TIMOTEI. Eau Coiffante Lactée. 5,29 € les 150 ml. En grandes surfaces.**

## ON DIT MERCI

Nature & Découvertes a réédité ce téléphone qui nous accompagne depuis 1961. Des souvenirs à partager avec nos propres enfants !

**NATURE & DÉCOUVERTES. 19,95 €. www.natureetdecouvertes.com.**



# Et vous ?

# "Y a-t-il des oméga-3 dans votre assiette ?"

## Il est recommandé de consommer du poisson au moins 2 fois par semaine.

### Pourquoi est-il important de consommer du poisson ?

■ Le poisson a des propriétés nutritionnelles intéressantes. Il apporte des protéines ainsi que des oméga-3. Certaines espèces comme les sardines, les anchois ou les maquereaux sont particulièrement concentrés en oméga-3, en particulier en oméga-3 à longue chaine (EPA et DHA).

■ Les oméga-3 sont dits essentiels car ils ne peuvent pas être fabriqués par l'organisme et doivent être apportés par l'alimentation.

### Les oméga-3 à longue chaîne (EPA et DHA) ont des bénéfices santé reconnus

**1**.La consommation journalière de 250 mg de DHA contribue au fonctionnement normal du cerveau.
**2**.La consommation journalière de 250 mg d'EPA et de DHA contribue à une fonction cardiaque normale.
**3**.La consommation de 200 mg de DHA par jour, en plus de la consommation journalière pour les adultes (soit 250 mg de DHA et d'EPA), par la mère contribue au développement normal du cerveau et des yeux du fœtus et de l'enfant allaité.
**4**.La consommation journalière de 250 mg de DHA contribue au maintien d'une vision normale.



### Découvrez OM3, compléments alimentaires à base d'huiles de poisson et d'oméga-3

■ Des huiles de poisson riches en oméga-3 spécifiquement dosées en EPA ou en DHA.

■ Des huiles hautement concentrées (jusqu'à 90% d'oméga-3) à partir de poissons sélectionnés pour leur teneur en oméga-3.

■ Des huiles purifiées (sans contaminants, ni polluants conformément à la réglementation en vigueur).



Disponibles en Pharmacies, Parapharmacies et Magasins Bio

OM3
Spécialiste de la recherche sur les oméga-3

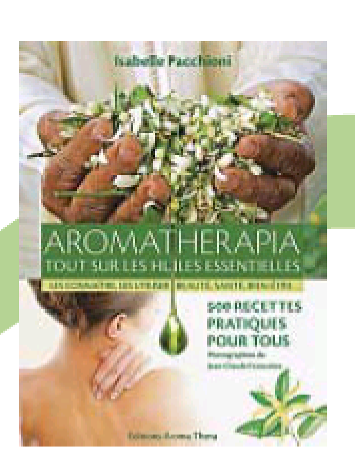
VIRUS, MICROBES, GERMES, BACTÉRIES… PRÉVENIR PLUTÔT QUE GUÉRIR, LE NOUVEAU CREDO DES GENS BIENS PORTANTS !

# Lutter contre les maladies du froid

**Contrairement aux idées reçues, ce n'est pas uniquement le froid qui provoque les rhumes, toux et autres maladies de l'hiver,** mais aussi notre comportement : la température nous pousse à rester calfeutrés chez nous, à emprunter plus souvent les transports en commun, à nous réfugier dans des endroits aussi surpeuplés que surchauffés… C'est là que les rhinovirus – les virus responsables entre autres du rhume et de la rhinite – se propagent dans l'air chaud et humide pour envahir nos muqueuses nasale, laryngée et bronchique. Bien sûr, le froid joue un rôle important, car il oblige notre organisme à lutter plus que d'ordinaire, et donc à utiliser plus d'énergie, pour maintenir notre température corporelle à 37 °C. Sans compter que le stress, la fatigue accumulée ou quelques nuits d'insomnie peuvent aussi fragiliser notre système immunitaire, qui aura donc plus de mal à lutter contre ces virus et contre les bactéries responsables de certaines maladies. Pour lutter contre la contamination de l'air et les maux hivernaux, l'aromathérapie est une alliée idéale : n'hésitons pas à nous tourner vers la nature. 9 études scientifiques ont prouvé l'efficacité du **Spray Puressentiel Assainissant aux 41 huiles essentielles* :** bactéricide, virucide, fongicide et acaricide, il a un effet étonnant sur les bactéries, levures et moisissures souvent impliquées dans les maladies respiratoires, y compris sur le *Candida albicans*. Il est virucide, y compris sur le virus de la grippe A en une minute. Il est aussi plus rapide et efficace que les acaricides de synthèse. La dernière étude a démontré, sur 11 nouvelles souches



Le pin sylvestre est connu depuis l'Égypte ancienne pour ses puissantes propriétés antiseptiques.




## LE CONSEIL D'ISABELLE PACCHIONI

Auteure d'*Aromatherapia – Tout sur les huiles essentielles*, Éditions Aroma Thera, 2011.

**Le Spray Puressentiel Assainissant est un vrai champion de l'air pur qui existe maintenant en format familial de 500 ml, et contient l'équivalent de 25 kg de plantes ! Un modèle économique et familial pour purifier l'air que vous respirez. Son nouveau système de pompe breveté permet une diffusion puissante par microdispersion, sans gaz propulseur. Il laissera dans vos lieux de vie (maison, bureau, voiture…) un délicieux parfum de nature !**




fongiques et bactériennes, un effet inhibiteur supérieur ou égal à un antibiotique conventionnel sur la croissance microbienne*. Enfin, une nouvelle étude de satisfaction a aussi été menée auprès de 243 médecins prescrivant le **Spray Puressentiel Assainissant :** un effet bénéfique a été constaté par plus de 80 % des médecins chez la majorité de leurs patients, avec une très bonne tolérance, y compris chez les patients allergiques avec rhinite ou asthme. Il n'est pas étonnant que, depuis son lancement, le Spray Puressentiel Assainissant aux 41 huiles essentielles ait connu un succès aussi fulgurant, montrant ainsi combien l'aromathérapie propose une solution efficace et 100 % naturelle pour passer un hiver sans encombre.

* Études scientifiques Puressentiel

Retrouvez l'essence de l'aromathérapie sur **www.puressentiel.com**

# *DES SOLUTIONS EFFICACES POUR*



***ÉVITER LA CONTAMINATION AÉRIENNE*** Avec ses huiles essentielles 100 % naturelles, 100 % pures et 100 % actives, le **Spray Puressentiel Assainissant aux 41 huiles essentielles** est l'arme numéro un indispensable pour éradiquer les sources d'épidémie et de contamination aérienne. Sans gaz propulseur, il offre une formule non seulement purifiante, bactéricide, virucide et fongicide, mais aussi acaricide et insecticide, à raison de six à huit pulvérisations dans l'air, aux quatre coins de la pièce à assainir.

***FAIRE BOUCLIER CONTRE LA CONTAMINATION PAR CONTACT*** avec le **Gel hydro alcoolique Puressentiel.** Idéal pour se purifier les mains en tous lieux et toutes circonstances, **100 % naturel,** c'est l'arme de destruction massive des germes ! Sur base d'alcool végétal et d'aloe vera, ses trois huiles essentielles (citron, lavandin, arbre à thé) agissent en synergie ; il est à la fois **antiseptique, bactéricide, virucide, fongicide et antiparasitaire.** Ce gel est aussi super hydratant grâce à l'aloe vera, adieu les mains desséchées ! Nouveau : il existe maintenant en format économique de 250 ml.

***RETROUVEZ TOUTE LA GAMME PURESSENTIEL ASSAINISSANT EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE +***

# CET HIVER, ADOPTEZ LA CRÈME DU DR DUCHARME

## ADIEU LES DÉSAGRÉMENTS CUTANÉS DU QUOTIDIEN ET LES ÉPIDERMES FRAGILISÉS !

Cette crème aux vertus exceptionnelles deviendra vite votre chouchoute. Grâce à ses propriétés adoucissantes et protectrices, la Crème du DR Ducharme répond à tous les tracas que subit notre peau en hiver.

> *Parfaite pour réparer le visage des enfants au retour du ski, peau de bébé assurée le lendemain. Super efficace aussi sur les dartres du petit dernier.*
> Annabelle L., mère au foyer, maman de deux enfants.

Elle apporte un véritable bien-être contre les petites irritations des premiers grands froids, adoucit la peau. Et ce pour toute la famille ! Elle apaise les bouts de nez irrités par le rhume. Vos lèvres sont gercées ? Elle les lisse et constitue un soin quotidien à appliquer sans modération. Pensez-y avant de vous maquiller : votre rouge à lèvres aura une très belle tenue avec ce petit secret. Confiez-lui vos mains pour un soin beauté, vos pieds secs et vos coudes abîmés, elle leur rendra leur douceur.

Elle est la recette secrète transmise de familles en familles, de générations en générations. Ceux et celles qui la découvrent ne peuvent plus s'en passer !

> *Mon truc magique pour avoir des mains soignées ? Le soir une fois par semaine un bon savon noir suivi d'une application généreuse de la Ducharme : effet manucure express topissime !*
> Charlotte D., comédienne, célibataire.

> *Mini-tube, mini-prix, j'adore ce produit sans chichi que toute la famille a adopté et que j'emporte partout !*
> Marielle R., rédactrice, maman de trois enfants.







Véritable soin câlin
**S.O.S & Belle peau,**
elle s'occupe de TOUT !





### SON SECRET : UNE FORMULE CENTENAIRE ET DES ACTIFS NATURELS

Le DR Ducharme a mis au point cette formule unique et précieuse en alliant trois huiles essentielles aux propriétés bienfaisantes (Géranium, Litsée, Eucalyptus) et des sels minéraux participant à l'équilibre de la peau (Magnésium, Calcium, Sodium, Potassium).

***On adore sa texture fondante et son parfum délicat de verveine exotique !***



### UN SOIN MULTI-USAGES POUR TOUTE LA FAMILLE

- **Aide à cicatriser** en cas de petits accidents cutanés
- **Apaise & Soulage** les irritations*
- **Protège & Répare** lors d'agressions climatiques
- **Nourrit & Régénère**






*superficielles de l'épiderme

L'indispensable formule **PROTECTRICE ET ADOUCISSANTE**

CODE À SCANNER EN PHARMACIE












Tél. 01 46 28 73 34

# *le* Cahier *du* mieux vivre

PSYCHOLOGIES MAGAZINE - WWW.PSYCHOLOGIES.COM

Directrice commerciale : Régine Pacail - 01 41 34 76 39 - regine@psychologies.com
Assistante : Thérèse Herrero - 01 41 34 76 43 - therese@psychologies.com





**LES ANNONCES**

# Les rendez-vous à ne pas manquer

PAR ERIK PIGANI

## STAGES

### Coaching au féminin

**H**armoniser sa vie personnelle et sa carrière, c'est l'idée de Maryse Hania et Nathalie Goursolas Bogren, deux formatrices, consultantes et coachs, qui ont lancé la méthode Natmatiss – « la faculté de tisser ses compétences au féminin ». Le principe : notre trajectoire personnelle, notre histoire familiale, nos choix de vie et notre parcours professionnel sont étroitement imbriqués. Il est donc important de tenir compte de tous ces aspects dans notre développement personnel, tout en déliant cinq « nœuds » : identifier nos liens, nos préjugés et nos habitudes ; poser un autre regard sur le monde ; décider de faire autrement ; expérimenter de nouvelles compétences ; tisser la trame d'un nouveau quotidien. On pourra découvrir leur approche au cours d'ateliers en petits groupes, avec des séances de coaching ou des bilans de compétences.

**Toute l'année, à Paris. Rens. : 01 45 00 64 32 et natmatiss.com.**

### Être soi-même

**L**e processus Hoffman est une méthode créée au cours des années 1960 par le psychologue américain Bob Hoffman (1921-1997). Sous la forme d'un séminaire intensif de huit jours, le travail, en quatre étapes (prise de conscience, expression, pardon, maturité), permet d'analyser ses habitudes émotionnelles et de modifier ses comportements… À la fin du séjour, une journée supplémentaire est consacrée au repos et à l'intégration des expériences du séminaire. Dirigé par la psychologue clinicienne et psychothérapeute Karine Reuter, l'Institut Hoffman France organise régulièrement des sessions. Pour en savoir plus sur le processus Hoffman : *Quatre Étapes pour commencer à vivre* de Tim Laurence (Éditions Le Souffle d'or, 2005).

**Prochain séminaire : du 12 au 21/2/2014, au Hohwald (67). Prix : 1 850 € (hébergement en sus). Soirées d'information : consulter le site Internet. Rens. : 01 44 90 07 85 et institut-hoffman.com.**

## ÉVÉNEMENT

### Congrès « Traumatismes et résilience »

**Pourquoi certaines personnes rebondissent-elles après un passé douloureux alors que d'autres s'enlisent dans la souffrance ? C'est autour de cette question que la Société française de sophrologie organise le congrès « Traumatismes et résilience », à l'université de Bordeaux. La première journée de ce week-end sera consacrée à la résilience, dont Boris Cyrulnik, invité pour l'occasion, est le grand spécialiste français. La seconde journée permettra d'explorer les différentes approches thérapeutiques du traumatisme : sophrologie, neurosciences, rêve éveillé, psychosomatique, exposition prolongée… Ouvert à tous, on pourra y rencontrer une vingtaine de professionnels, parmi lesquels Claude Chatillon et Michèle Delclerck, auteurs du *Manuel de sophrologie et de sophrothérapie* (Éditions Grego, 2009), Michèle Freud, auteure de *Se réconcilier avec le sommeil* (Albin Michel, 2013), Jean-François Fortuna, coauteur de *Sophrologie : applications thérapeutiques* (InterÉditions, 2012), et Gérard Ostermann, coauteur de *Soulager la douleur* (Odile Jacob, 1998).**

Les 7 et 8/12/2013, à Bordeaux. Prix : 150 € (repas du dimanche midi inclus). Rens. : 01 40 56 94 95 et sophrologie-francaise.com.

## FORMATIONS

### Massage et gestalt

**M**is au point dans les années 1960 aux États-Unis par Margaret Elke, le massage californien a été introduit en Europe dans les années 1970. La technique a ensuite été développée en France par Ulla Bandelow et Raoul Bécart, et renommée Sensitive Gestalt Massage (SGM). Cette approche psychocorporelle par le toucher respecte les limites et les rythmes de chacun. Ulla Bandelow a fondé l'Institut français de formation psychocorporelle (IFFP). Y sont dispensés : un enseignement complet en trois niveaux qui peut commencer à tout moment de l'année, des stages d'initiation ouverts à tous, des formations certifiantes en massage assis (le *sit-up massage* de Margaret Elke), des séances individuelles, ainsi qu'une formation en gestalt-thérapie psychocorporelle… Ces activités ont lieu à Paris et dans différentes villes de province (Lille, Dunkerque, Boulogne-sur-Mer…). L'IFFP a également mis un annuaire des praticiens en ligne sur son site Internet.

**Calendrier des week-ends d'initiation sur le site. Rens. : 01 39 70 60 39 et sgmiffp.com.**

### Devenir sophrologue

**L**'Institut de formation à la sophrologie, fondé par Catherine Aliotta à Paris en 2003, est dédié à la formation professionnelle des >>>

PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF


Au cœur de
l'OLIGOCEAN®
PRINCIPES DE RENÉ QUINTON
OLIGOCEAN®
PMH
Plasma Marin Hypertonique®
Hypertonisch Zeeplasma
Complément alimentaire à base d'eau de mer puisée au large de l'archipel de Bréhat
Voedingssupplement uit zeewater getrokken voor de kust van de archipel van Bréhat
30 ampoules de 10 ml
300 ml
SUPER DIET
ampoules
EXCLUSIVITÉ
OLIGOCEAN®
NATURELLE
AQUA Mag®
Magnésium d'origine marine
+ Complexe aux 7 vitamines B d'origine naturelle
Le Magnésium et les vitamines B3 et B6 contribuent à RÉDUIRE LA FATIGUE
80 gélules
SUPER DIET
gélules
EAU DE MER
HYPERTONIQUE
MAGNÉSIUM
D'ORIGINE MARINE
Le
MAGNÉSIUM
contribue à
réduire
la fatigue
Laboratoires Super Diet - 8 rue Christophe Colomb - 75008 Paris. www.laboratoires-superdiet.fr

>>> sophrologues. Sans prérequis ni limite d'âge, le cursus peut être suivi de manière classique (un an) ou en accéléré (six mois), avec la possibilité de suivre les cours en semaine ou le week-end, selon ses disponibilités. Cette école, enregistrée officiellement comme organisme de formation, propose aussi des spécialisations (enfance, adolescence, périnatalité, sommeil, acouphènes) en quatre jours. Un annuaire des sophrologues certifiés est en ligne sur le site Internet de l'institut.

**Rens. : 01 43 38 43 90 et sophrologie-formation.fr.**

## COLLOQUES

### La voie spirituelle de l'ennéagramme

Conçu par les soufis au XIVe siècle, et développé en tant qu'outil de connaissance de soi par Oscar Ichazo et Claudio Naranjo, l'ennéagramme est de plus en plus prisé par les psys et les coachs. Il détaille, sur un diagramme (une étoile à neuf branches), neuf types de personnalités et neuf façons de se définir pour mieux se connaître et exploiter ses propres atouts. Pour faire le point sur cette méthode, un colloque « Rencontres chrétiennes de l'ennéagramme » réunira une trentaine de spécialistes tels que Pascal Ide, Éric Salmon et Étienne Séguier pour des conférences et des ateliers (couple, éducation, psychologie…). Ces rencontres sont coorganisées par le diocèse de Saint-Étienne, l'hebdomadaire *La Vie* et le Centre d'études de l'ennéagramme.

**Du 9 au 11/11/2013, à Saint-Étienne (42). Prix : 65 €. Rens. : 06 51 58 94 04 et rencontreschretiennes enneagramme.fr.**

### De la médecine ancestrale à la médecine quantique

Conférences et ateliers sur la médecine chinoise et tibétaine, l'ayurvéda, le chamanisme, les thérapies quantiques; exposition d'art du Tibet; salon multiculturel et de produits de bien-être naturels… Le Forum international être et devenir, qui se tiendra à Biarritz, promet un programme riche. Sous le titre « Des médecines ancestrales au quantique : des réponses à nos fragilités », il réunira une trentaine d'intervenants, dont James Redfield, l'auteur de *La Prophétie des Andes* (J'ai lu, 2013), le philosophe Ervin Laszlo, membre de l'Académie internationale des sciences, ainsi que Guy Corneau, Jean-Pierre Willem, Yves Réquéna, Kiran Vyas, Lilou Macé, Maurice Rebeix et bien d'autres spécialistes des médecines naturelles, traditionnelles ou quantiques. Cet événement est organisé par l'Œuvre Ithurria pour l'enfance handicapée.

**Du 22 au 24/11/2013, à Biarritz (64). Rens. : medecines-ancestrales.com.**



## EN BREF

### Études de psychopraticien

**Créée en 1996, l'École des thérapeutiques appliquées à la psychosomatique (Étape) est agréée pour la formation continue et est membre de la FF2P. Cet organisme propose une formation qualifiante de psychopraticien : quatre ans d'études théoriques et pratiques, se référant aux standards européens. Plusieurs modules sont enseignés en « expérientiel », autour d'un cursus de psychopathologie clinique. Les cours se déroulent du jeudi au dimanche, une fois par mois.**

Toute l'année, à Paris, Nice (06), Sauzet (26). Rens. : 06 58 16 04 35 et etapsycho.fr.

### Hypnose éricksonienne

**Fondé il y a vingt ans à Genève, Hypsos, l'Institut Milton-Erickson de la région lémanique, propose une formation en hypnose et thérapie éricksoniennes ouverte à tous, ainsi qu'une formation en hypnopraxie. Ce terme, créé par le docteur Guy Chedeau, recouvre une approche thérapeutique dont l'apprentissage est surtout destiné aux professionnels.**

Rens. : 04 50 38 35 91 et hypnose-formation.org.

### Trouver sa voix

**Jacques Bonhomme, psychophonologue et musicien, animera son stage « La voix énergie » pendant les fêtes de fin d'année pour nous aider à explorer notre qualité d'être à travers le chant thématique ou méditatif, le training corporel, la parole créative et bien d'autres techniques. Une bonne façon de commencer 2014 sur… la bonne voie !**

Du 27/12/2013 au 1/1/2014, au Village du lac, à Devesset (07). Prix : 275 € (hébergement en sus). Rens. : 04 75 30 09 62 et presence-ardeche.com.

PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF

# Bien-être : notre shopping

## LES INDISPENSABLES

STRESS, FATIGUE, ÉNERGIE, DÉFENSES...




### Végizen

STRESS, FATIGUE
Sommeil réparateur, détente
Mémoire, énergie, sport...

La Rhodiola Rosea est un **puissant adaptogène, qui renforce la résistance** contre toutes sortes de stress.
**La vitamine B6 et le magnésium, potentialisés par la Rhodiola Rosea**, contribuent à une **bonne fonction des sphères psychiques et du système nerveux**, atténuer **la fatigue et l'asthénie** qui peuvent altérer les **performances physiques et intellectuelles**, mais aussi le **sommeil** et les facultés cognitives (mémorisation...). Ils contribuent également au **bon métabolisme énergétique** et à une **fonction musculaire** normale.

En 60 et **120 gélules**




Huile de son de riz

### LipOryz

Best Seller

Contrôle du sucre et du cholestérol

L'huile de son de riz **LipOryz est une huile brevetée**, concentrée en **phytostérols** et en **vitamine E naturelle hautement biodisponibles**, et en oligoéléments: chrome et zinc.
Elle contient aussi **plus de 100 antioxydants** : gamma oryzanol, acide lipoïque, polyphénols, enzymes, caroténoïdes...
Les actifs de l'huile de son de riz LipOryz vont permettre, principalement, de lutter contre les productions excessives de radicaux Libres (stress oxydatif), d'équilibrer le mauvais cholestérol et le taux de sucre dans le sang.
**Sans statine, sans citrinine, et sans aucun effet indésirable contrairement à la levure de riz rouge**

En 60, 100 et **200 capsules**

Haute teneur en phycocyanines

### Spiruline Bio Phyco+®

Rééquilibrant & revitalisant



Défenses immunitaires, croissance, seniors, femme enceinte, sport, récupération, endurance...

LT Laboratoire et son département «Source Vitale de la Nature» sont **engagés avec le docteur Vidalo**, expert IIMSAM* en spiruline auprès de l'ONU. En consommant la spiruline Phyco +, vous permettez la viabilisation **d'un projet humanitaire, d'économie solidaire et de commerce équitable. En plus elle est bio !**

*Intergovernmental Institution for the use of Micro-algae Spirulina Against Malnutrition

En 120, 200, 300, 500 et **1000 comprimés**

LT Laboratoires • BP 22 • 84490 SAINT-SATURNIN-LÈS-APT (France)
Documentation gratuite et liste des dépositaires
Vente en magasins de diététique, instituts de beauté, clubs de forme...

☐ Végizen ☐ Liporyz ☐ Spiruline BiO Phyco+

Nom .............................. Prénom ..........................
Adresse ..............................................................
Code Postal ........................ Ville .............................
Téléphone ........................... Psychologie novembre 2013



LA BONNE IDÉE

# Les produits de la ruche

Miel, pollen, gelée royale, propolis, cire et même venin d'abeille retrouvent leur place dans les approches thérapeutiques naturelles. PAR ERIK PIGANI

**N**ées des larmes du dieu-soleil Râ, selon la mythologie égyptienne ; esprits s'enivrant du pollen de la connaissance en Inde ; incarnation de l'âme chez les Grecs anciens ; symbole de royauté divine en Chaldée et en France… Depuis l'origine de l'humanité, toutes les civilisations ont attribué aux abeilles une fonction supérieure, spirituelle, comme chez les Celtes, pour qui l'abeille représentait la sagesse et l'immortalité de l'âme. Un ancien texte juridique gallois dit même que « la noblesse des abeilles vient du paradis, et c'est à cause du péché de l'homme qu'elles vinrent là ». Depuis plus de cinq mille ans, les médecins, sorciers et chamans reconnaissent les produits de la ruche – miel, pollen, gelée royale, propolis, cire, venin – comme le plus beau cadeau que les dieux aient offert aux hommes. **Pourtant, l'apithérapie, déjà formalisée par Hippocrate, le père de la médecine, commence à se développer depuis seulement une vingtaine d'années…**

Utilisé pendant les deux guerres mondiales pour accélérer la cicatrisation des plaies des soldats, le miel n'a été l'objet d'études scientifiques que récemment : à peine une vingtaine ont à ce jour été réalisées, parmi lesquelles celles du professeur Bernard Descottes (1943-2009), fondateur de l'Association francophone d'apithérapie. Il a démontré par l'expérience clinique, sur des milliers de cas, les propriétés cicatrisantes et antibactériennes du miel. D'autres expériences montrent aussi que, en raison de sa teneur en antioxydants, notamment en flavonoïdes – plus le miel est foncé, plus la teneur en flavonoïdes et oligoéléments est importante –, il peut contribuer à la protection contre certaines maladies dégénératives. Toutefois, selon la pharmacopée traditionnelle, chaque miel a ses propres vertus : le miel de bruyère est diurétique, celui d'oranger calmant, celui de lavande est un antiseptique pour les bronches, celui de trèfle un stimulant cardiaque… Quant au miel de manuka, issu d'un arbuste sauvage de Nouvelle-Zélande, des études montrent qu'il possède une action bactéricide supérieure à celle de certains antibiotiques[1]. Avec des propriétés non seulement sur les plaies, les cicatrices, les brûlures, les mycoses et les infections cutanées, mais aussi sur les ulcères de l'estomac, les aphtes, la sinusite, les maux de gorge, les rhinites…

Les autres produits présentent tous un éventail de qualités non négligeables. Pollen : régulation des fonctions intestinales, renforcement du système immunitaire. Gelée royale : résistance générale. Propolis : action antibactérienne, traitement des affections gastro-intestinales. Cire (associée au miel) : action antibactérienne, cicatrisante, anti-inflammatoire. Venin : rhumatologie, cardiologie, maladies auto-immunes, ophtalmies… Et cela sans crainte d'effets secondaires. À une époque où les germes sont de plus en plus résistants aux antibiotiques, les abeilles pourraient nous être utiles. Et puisqu'elles ont été envoyées par les dieux…

*1. Études menées par l'université de Waikato (Nouvelle-Zélande), la Society for General Microbiology d'Édimbourg (Écosse), la Cardiff Metropolitan University (Grande-Bretagne) et la Technische Universität Dresden (Allemagne) entre 2011 et 2012.*

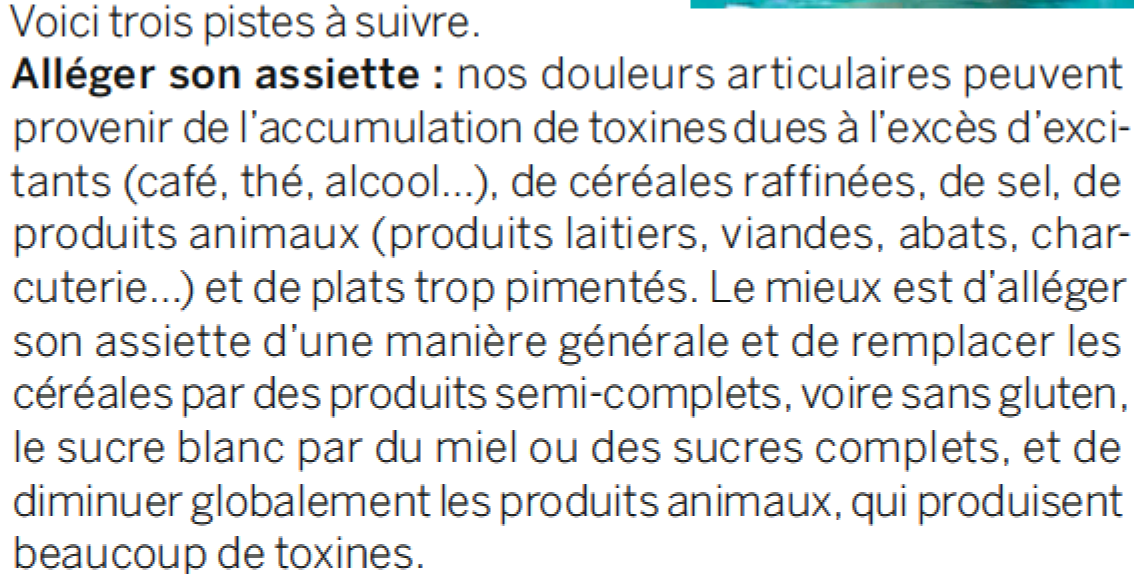
UN MOIS POUR…

# Soulager ses articulations

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD



Le froid, l'humidité… Nous nous levons le matin avec quelques raideurs. Nos articulations craquent, coincent et parfois nous font mal. Un problème d'usure naturelle, mais pas seulement : les changements de saison, les efforts physiques inadaptés, les gestes répétitifs et le surpoids sont aussi à l'origine de ces douleurs parfois invalidantes, et ce dès 35 ans. Pour les soulager, rien de tel que de modifier certaines habitudes de vie et d'utiliser les médecines douces, plus efficaces que les antalgiques et les anti-inflammatoires, qui atténuent la douleur mais masquent les vraies causes. Voici trois pistes à suivre.



**Alléger son assiette :** nos douleurs articulaires peuvent provenir de l'accumulation de toxines dues à l'excès d'excitants (café, thé, alcool…), de céréales raffinées, de sel, de produits animaux (produits laitiers, viandes, abats, charcuterie…) et de plats trop pimentés. Le mieux est d'alléger son assiette d'une manière générale et de remplacer les céréales par des produits semi-complets, voire sans gluten, le sucre blanc par du miel ou des sucres complets, et de diminuer globalement les produits animaux, qui produisent beaucoup de toxines.

**Bouger en douceur :** en cas de douleurs, certains sports sont contre-indiqués, comme le jogging ou le tennis, qui peuvent provoquer des tendinites. Cependant, il est essentiel d'oxygéner l'organisme. Ainsi, les cellules fonctionnent mieux, et leur capacité à éliminer les toxines augmente. Tous les sports portés et les gymnastiques d'étirements ne posent aucun problème et améliorent le plus souvent notre souplesse et donc notre mobilité : natation, marche à pied, vélo, mais aussi yoga, qi gong, barre au sol, Pilates…

**Évacuer les tensions :** apprendre à se relaxer et à diminuer le stress libère beaucoup d'énergie, que l'organisme peut alors utiliser pour d'autres fonctions importantes, notamment celle d'élimination.

## Penser au curcuma…

**Cette épice « chaude », considérée comme un excellent stimulant du foie, est aussi un puissant anti-inflammatoire naturel qui s'utilise en cas de rhumatismes et de douleurs musculaires. Une prise améliorerait les raideurs. Le curcuma agirait de façon bénéfique sur la déminéralisation osseuse.**

Existe en gélules, ou en racine, en magasins de diététique.

## … et aux compléments alimentaires

**Des scientifiques ont voulu tester l'efficacité d'un complément alimentaire sur nos articulations par rapport aux traitements habituels, sur deux groupes de sujets[1]. Résultats ? Au bout de deux mois, 90 % des médecins et 90 % des patients du groupe ayant pris le complément ont constaté une diminution des douleurs et une amélioration de la mobilité, sans pour autant subir d'effets secondaires.**

1. *« Intérêt de A40 Articulation dans le traitement de la pathologie articulaire », C. Philip et al., in* La Phytothérapie européenne, *mars-avril 2008.*

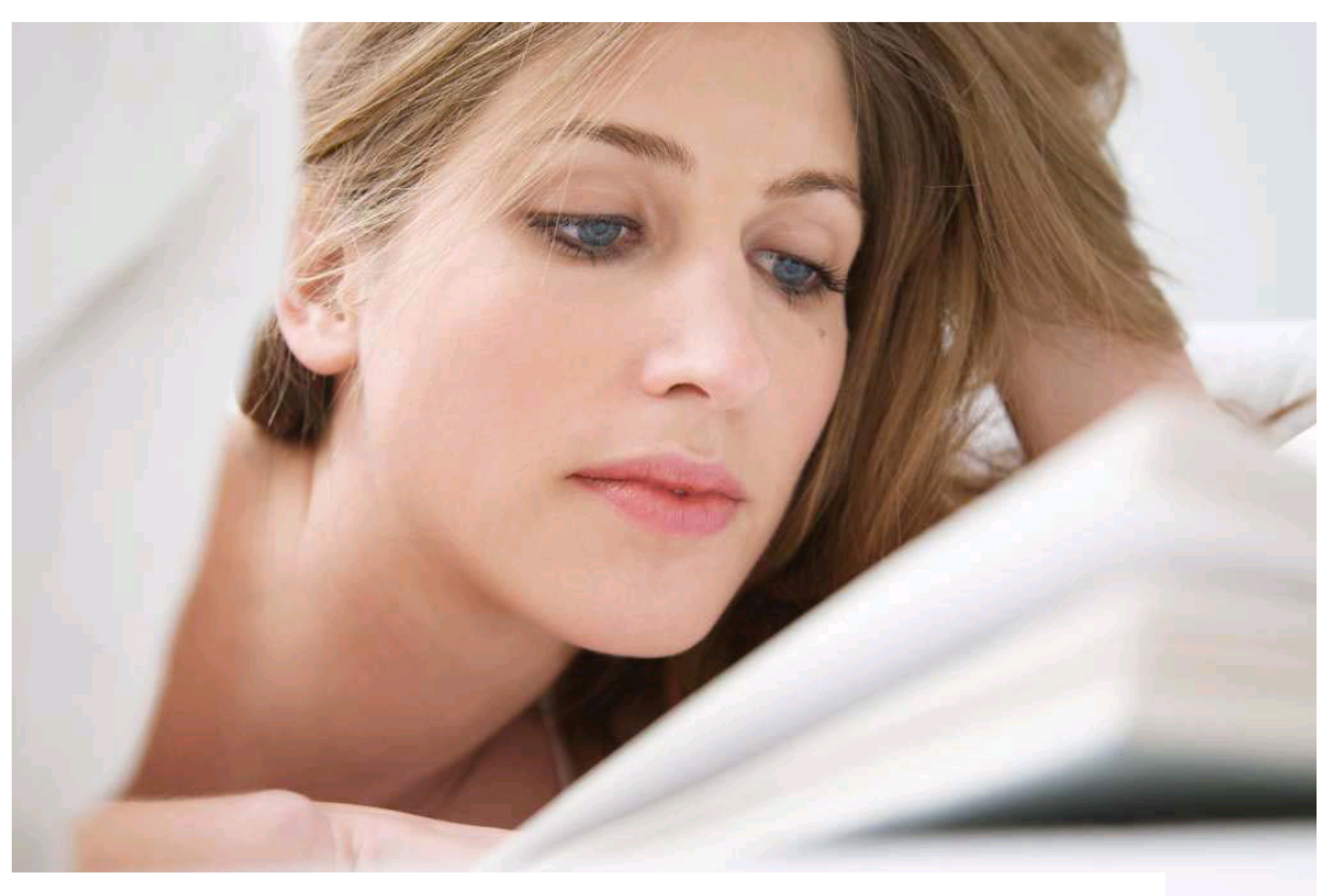
PHYTALGIC CAPITAL ARTICULATIONS, Phytea, 45 capsules, 15 €.

GLUCO CHONDRO, Fleurance Nature, 60 gélules, 18,50 €. En pharmacies et parapharmacies.

## Assouplir ses genoux

**Debout, les pieds légèrement écartés, penchez-vous en avant et placez vos mains à plat en les croisant sur vos genoux, main droite sur le gauche et main gauche sur le droit. Tout en pliant un peu vos jambes, vos mains demeurant posées dessus, formez une vingtaine de cercles dans un sens puis une vingtaine dans l'autre. À la fin de l'exercice, frottez l'arrière de vos genoux avec le plat des mains. À éviter en cas de problèmes aux genoux.**

*LES SEPT CLÉS POUR RAJEUNIR À TOUT ÂGE* de Laurence Laurendon (Éditions Ouest-France, 2013).



JUTTA KLEE/ABLEIMAGES/GALLERY STOCK

# LA MÉTHODE L'autocoaching

Céline, 37 ans, se sentait débordée, au travail comme en famille. Grâce à un livre d'exercices, elle a appris, toute seule, à se connaître, à dire non et à avancer. PAR ERIK PIGANI

« En plein désarroi, je ne savais plus par quel bout prendre ma vie, raconte Céline. Trop de pression, d'agitation, de travail accumulé… Une collègue m'avait bien conseillé d'aller voir un coach de vie, "super-génial", disait-elle. Mais je n'en avais ni le temps ni les moyens. Ma meilleure amie est arrivée là-dessus avec un livre en me suggérant : "Commence déjà par ça !" C'était un guide pour apprendre à savoir dire non. J'ai fait la moue : comme si un livre allait régler mes problèmes ! » Elle feuillette pourtant l'ouvrage dans le métro. Dès le premier paragraphe, lorsqu'elle apprend que nous disons souvent oui par peur d'être rejetés, de ne pas être aimés, elle se sent visée. Et d'autant plus concernée **en découvrant que les oui continuels, pour faire plaisir aux autres, amènent à s'oublier, à perdre contact avec sa propre vie.** « J'ai été interpelée et la suite de ce guide a attisé ma curiosité. Il proposait un plan d'action, un autocoaching pour apprendre à dire non. Sitôt rentrée à la maison, je me suis lancée dans le premier exercice : faire la liste de ses priorités pour commencer à reprendre contact avec sa vie et ses propres valeurs. J'ai mis près d'une semaine à penser et repenser cette liste. Mais cela m'a obligée à réfléchir à ce que je voulais vraiment faire. »

Autocoaching ou processus de développement personnel ? Il s'agit à la fois de l'un et de l'autre, dans la mesure où un livre propose un processus ou une méthode d'accompagnement personnel en vue d'obtenir un résultat concret.

En effet, « la personne qui nous accompagne en permanence, c'est nous-même, explique Jane Turner[1], coach, psychologue et cofondatrice du centre de formation Le Dôjô. Il est possible d'avancer seul à l'aide d'un livre. En lisant à haute voix, on s'entend parler, c'est déjà une prise de recul, une distanciation, une mise en perspective ». Position qui n'est pas partagée par tous >>>

## Agenda santé

### GARDEZ des os solides !

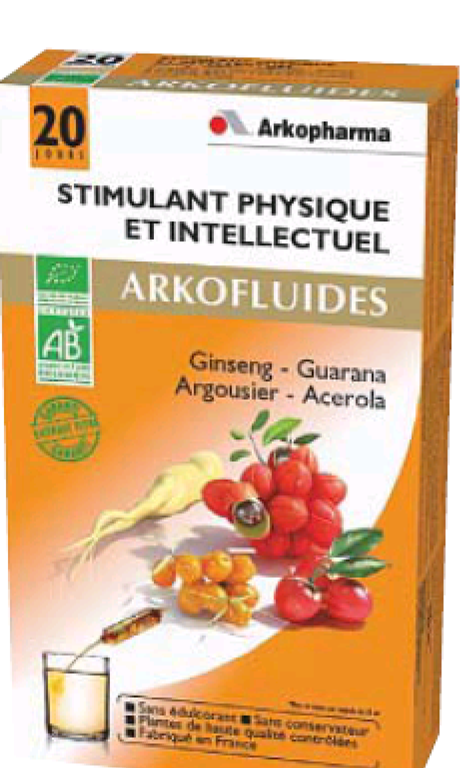



Le calcium aide à maintenir une bonne ossature, mais il est nécessaire de compléter son action ! NattOstéoLin est une association unique d'huile de Lin, de vitamines D3 et K2 (ménaQ7) d'origine naturelle, qui contribuent à la régulation du métabolisme du calcium et du phosphore, favorisant ainsi le maintien d'une ossature normale. Depuis 60 ans, les produits naturels de santé Dr. Dünner sont réalisés selon une tradition familiale de naturalité et de "qualité Suisse".

Boite de 30 cap. végétales en pharmacie
ACL 2009086 - Infos au 01 83 96 83 09 (tarif local)
ou sur www.drduenner.fr

### RÉVEIL difficile, manque de tonus ?

Retrouvez votre énergie et votre concentration avec ARKOFLUIDES STIMULANT PHYSIQUE ET INTELLECTUEL.
Une association de plantes BIO pour vous aider à combattre la fatigue passagère :




- Le **Ginseng** est connu pour ses propriétés toniques et stimulantes.
- Le **Guarana** est utilisé en cas de baisse de tonus.
- **L'Argousier** est réputé pour aider à soutenir les défenses naturelles de l'organisme.

**ARKOFLUIDES STIMULANT PHYSIQUE ET INTELLECTUEL** est tout particulièrement conseillé lors des changements de saison, de surcroît de travail, d'emploi du temps surchargé, de période de surmenage ou d'examen, et même en période de récupération.

Complément alimentaire,
disponible en pharmacie et parapharmacie
Laboratoires Arkopharma - www.arkofluides.fr

### NOUVEAU : pour vos articulations, Phytalgic renforce sa formule !




Bouger et profiter pleinement de la vie sont des priorités pour tous. Pour cela, préserver son capital articulations est essentiel. Depuis 10 ans, **Phytalgic** et sa formule unique, qui combine des huiles de poissons, de 'l'ortie, du zinc et de la vitamine E, vous apportent une solution naturelle au quotidien. Afin de vous apporter toujours plus de bien-être, **Phytalgic renforce sa formule** avec de la vitamine C qui contribue au fonctionnement normal du cartilage. Pour votre confort et votre souplesse articulaire[1], pas d'hésitation, prenez 3 capsules de Phytalgic par jour.

Chez votre pharmacien - Phytalgic : ACL 520 420.4.
NOUVEAU Phytalgic Format Economique : ACL 542 980.2.
Plus d'informations sur www.phytalgic.com et au 0820 36 94 94 (0,11€/min)

>>> les coachs, pour qui cette approche ne remplace pas l'accompagnement par un professionnel. Cependant, les exercices d'autocoaching « peuvent servir de préliminaire, de complément ou faire suite à un travail avec un spécialiste, détaille le psychologue Jean Doridot. L'avantage d'une pratique personnelle, en plus du rythme qui s'adapte à chacun, est de développer l'autonomie et de stimuler la notion de travail personnel ».

Ce qu'a fait Céline en poursuivant le parcours proposé par le guide : « Je me suis prise au jeu, j'allais de découverte en découverte. J'ai dû commencer par apprendre à dire non dans des situations simples qui n'entraient pas dans la liste de mes priorités. Cela m'a obligée à rester en permanence consciente de mes objectifs. J'ai dû aussi apprendre à argumenter mes réponses en parlant de ce que je vivais et ressentais. **Comme l'avait annoncé ce livre, j'ai vécu chaque refus comme une réussite qui m'a motivée pour avancer et travailler sur moi.** Arrivée au chapitre où il est question de se débarrasser de la culpabilité – par exemple le sentiment de faire de la peine aux autres –, cela a même été une libération. »

Dans le cas de cette jeune femme, on peut aussi parler de bibliothérapie, une approche peu abordée en France, où l'on doute de l'impact de ces guides sur les personnes, mais très prisée dans les pays anglo-saxons. Surtout depuis que des études ont montré des progrès significatifs chez celles qui travaillent sur elles-mêmes avec des livres considérés comme de véritables alliés thérapeutiques. Y compris pour les problèmes psychosomatiques : une étude scientifique, menée par une équipe de chercheurs belges auprès d'un groupe d'une centaine d'hommes souffrant d'éjaculation précoce, a ainsi montré que, après avoir travaillé seul avec un livre, 79 % d'entre eux ont vu leur problème se résoudre, parfois même disparaître[2].

« J'ai été épatée de voir combien un simple ouvrage m'avait aidée à remettre de l'ordre dans ma vie, conclut Céline. Et m'a aussi donné envie d'économiser en vue de me lancer dans un travail avec un véritable coach. »

*1. Jane Turner, auteure, avec Bernard Hévin, de* Manuel de coaching *(InterÉditions, 2007).*

*2. « Traitement de l'éjaculation précoce par une approche bibliothérapeutique cognitivo-comporementale sexologique », de P. de Sutter et al., in* Journal de thérapie comportementale et cognitiviste*, 2002.*

### POUR ALLER PLUS LOIN

**À lire** ***Petit Manuel d'autocoaching*** de Philippe Bazin et Jean Doridot. Par deux professionnels, un guide du mieux-vivre avec des pistes d'application par âge et par situation pour être acteur de sa transformation personnelle (InterÉditions, 2011).

## L'HISTORIQUE

**Au cours des années 1970, le coaching s'est distingué de la pratique sportive pour devenir une discipline indépendante des sciences humaines, notamment sous l'impulsion du psychologue américain Michael Brown. Il avait constaté que les outils de la psychothérapie ne répondaient pas concrètement aux besoins des personnes qui souhaitaient se faire aider lors d'un changement de vie professionnelle ou d'une évolution de carrière. En s'inspirant des réflexions du philosophe Frederick Hudson sur les cycles de la vie, il a mis au point un programme d'accompagnement pour les cadres. Par la suite, des psychothérapeutes, médecins, anciens sportifs, etc. en ont fait une spécialité; et les méthodes se sont multipliées : « coaching de performance », « coaching pédagogique », « coaching de vie »… L'autocoaching est apparu récemment, dans la lignée du succès des livres de développement personnel, avec des coachs qui désiraient mettre leurs propres méthodes à la portée du grand public.**

## LES PRATICIENS

Le Playground. **Cet institut propose un nouveau modèle de coaching créé par Lourdès Guttierrez et Marco Frediani : le programme d'accompagnement individuel « ARC essence transformationnelle ». À découvrir au cours de téléconférences interactives.**
Rens. : 01 47 05 92 79 et leplayground.com.

L'Atelier des coachs. **Cofondée par Pascale Machet, à Bordeaux, cette école dispense une formation certifiante en coaching, ainsi que des méthodes complémentaires (ennéagramme, PNL, spirale dynamique, EFT…).**
Rens. : 05 40 01 10 93 et latelierdescoachs.fr.

Le Dôjô. **Créé par Bernard Hévin et Jane Turner, ce centre de formation aux métiers de la relation d'aide offre des cursus complets certifiants en coaching, ainsi qu'en PNL, hypnose éricksonienne, psychothérapie, ligne du temps. Les stages d'initiation, de deux à quatre jours, sont ouverts à tous.**
Rens. : 01 43 36 51 32 et ledojo.fr.

Cerfpa (Centre privé d'étude, recherche, formations en psychologie appliquée). **Ce centre de formation professionnelle à la psychologie (cours du soir, week-ends et par correspondance) propose trois approches différentes du coaching, fondées sur le développement personnel.**
Rens. : 04 93 19 37 17 et cerfpa.com.

# **Réactualisez** vos bases en **sophrologie authentique !**



## Stage de mise à jour au cycle fondamental de la Sophrologie Caycédienne et à ses techniques spécifiques avec le Dr Natalia Caycedo

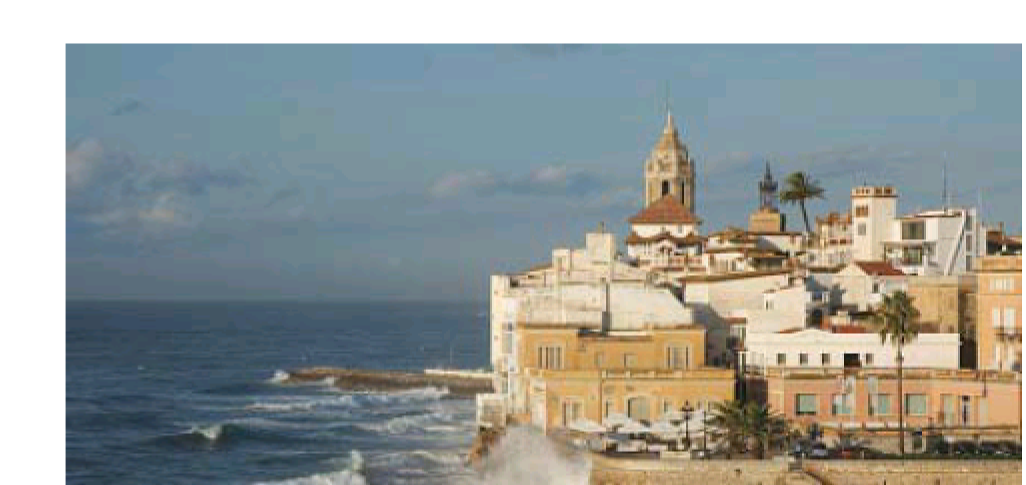
- Vous êtes sophrologue caycédien et souhaitez réactualiser vos connaissances du premier cycle de la Relaxation Dynamique de Caycedo,
- Vous êtes sophrologue issu d'une école de sophrologie non-caycédienne et souhaitez vous former au premier cycle de la Sophrologie Caycédienne,

nous vous attendons à Sitges, agréable station balnéaire à 20 minutes de Barcelone, pour un stage dirigé par le Dr Natalia Caycedo avec les meilleurs formateurs en Sophrologie Caycédienne.

Ce stage se compose de deux sessions **du 6 au 9 février et du 24 au 27 avril 2014.**

Sa validation donne accès aux cycles 2 et 3 de la formation caycédienne.

*Le Dr Natalia Caycedo, fille du Dr Alfonso Caycedo, est docteur en médecine, spécialiste en psychiatrie, diplômée en neuropsychologie et neurophysiologie de l'Université Pitié-Salpêtrière de Paris. Elle est à présent la responsable de l'organisation de la Sophrologie Caycédienne au niveau international.*



### Qu'est-ce que la Sophrologie Caycédienne ?

La Sophrologie Caycédienne est une discipline qui aide chacun à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement personnel fondé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. La pratique régulière de la Sophrologie Caycédienne avec un professionnel, puis de façon autonome, permet à chacun d'optimiser ses capacités et son efficacité au quotidien.

## PLACES LIMITEES

Informations et réservations :
**www.sofrocay.com**
ou **sofrocay@sofrocay.com**



## RELATION D'AIDE



## SOPHROLOGIE



## TOUTES DISCIPLINES

# LES PETITES ANNONCES DES PSYS

## ILE DE FRANCE

**PARIS 6E ET MONTGERON (91)**
**Kathy Barois-Cogrel - 01 45 44 31 89**
Th. cognitives et comport., PNL, Sophro. Analytique jungien. Confiance en soi, diff. relation., conflits, pbs couple, sommeil, stress, gestion émotions, prépa. examens

**PARIS 8E - 01 43 74 88 96**
**Valérie Sengler**
Psychanalyste. Membre de la SPAI. Thérapie brève et dynamique.

**PARIS 8E - 01 45 22 48 64**
**Isabelle Besombes - 06 88 61 24 03**
Psychothérapie et dév. personnel. Le pouvoir créateur de la pensée ! www.psy-cabinet-besombes.fr

**PARIS 9E ET NEUILLY (92)**
**Jill Hanon - 06 03 85 93 53**
Psychanalyste - Psychologue Hypnothérapeute : boulimie, anorexie, analgésie, insomnie, sevrage tabac. Skype. Anglais-espagnol

**PARIS 10E - 01 40 39 98 80**
**Institut Gregory Bateson**
Centre de Consultation Thérapeutique - Thérapie Brève - Ecole de Palo Alto. www.igb-mri.com

**PARIS 11E ET VAL D'OISE**
**Gil Morand - 06 86 71 63 72**
Psychanalyste intégratif (Jung, Freud) Sexologue, Sophrologue. Thérapie de Couple, stress, pb. identité, père...

**BOULOGNE (92) OU V/DOM. PARIS**
**Nina Caurier - 06 60 67 73 68**
Hypnose Ericksonienne - Sophro Analyse Thérapies psychocorporelles. Gestion du stress. Confiance en soi. Enfants et adultes.

Bouclage
de Janvier 2014
le 29 novembre 2013

## BRETAGNE

**LORIENT - VANNES - 06 12 17 48 71**
**Cabinet Marithé Couchevellou**
Psychothérapeute Sophrothérapeute Gestion Stress. Coaching dirigeants. Profil perso/prof. - Bilan parcours.

## LANGUEDOC ROUSILLON

**MONTPELLIER - 06 27 08 77 04**
**Sylvie Bucci**
Atelier de sophrologie. Gestion du stress. Relaxation pour adultes et enfants. www.vientellasb.eu

## COACHING DE VIE

- **LIBÉREZ-VOUS ET RÉALISEZ VOS PROJETS**
Vous en avez la capacité !
Thierry Barone - Master en PNL
Tél. : 06.62.09.05.52 - Paris
**www.alicornecoaching.com**

- **CRÉEZ VOTRE STRATÉGIE DU MIEUX-ÊTRE**
Soyez l'artisan de votre entreprise intérieure ! Rens. : 06.99.21.03.29 - Paris
**www.coachinghautesphere.com**

- **OSEZ LE CHANGEMENT, REBONDIR**
Accompagnement vie pro et perso
Coach certifié HEC, cabinet Versailles
**www.helenekolsky.fr - T. 06.07.77.27.29**

- **OUVREZ LA PORTE À VOS PROJETS**
Perso. ou prof. & atteignez vos objectifs : Coach certifié (multi référentiel : art-thérapie, pnl), Praticien en hypnose Ericksonienne. - Thérapies brèves.
J.L. Périnet : 06.87.73.48.76
**Proche Versailles / Rueil Malmaison**

## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

- **S'APAISER - S'ÉPANOUIR - S'AFFIRMER**
Thérapies brèves et constructives. PNL, CNV, Ennéagramme et Coaching. Toulouse : 05.62.30.04.07. Cabinet Com'on
**http://com-on-communication.com**

- **PARIS - STAGES DE CLOWN**
Développement Personnel et art-thérapie. Accompagnement indiv. et groupe. Tél. : 06.85.34.19.68
**http://empreinteasso.canalblog.com**

## CONFÉRENCES

- **QUE FAIRE DE L'ANGOISSE DU COACHÉ ?**
Conférences de Philippe Clémençot 9/11/2013 (10h30-12h30) à Paris 11
Comédie Nation - 77, rue de Montreuil
**Réservation : contact@apc-asso.fr**

## STAGES

• **CLÉS POUR LE COUPLE**
A vivre en couple : 2 jours pour retrouver l'intensité relationnelle R. Paris : 23-24/11/2013 & 5-6/04/2014
**01.30.54.71.96 - www.caradot.fr**

• **TANTRA C. LORAND - 06 13 05 0176**
Soirées (75) 13/11 & 4/12. Qui suis-je ? 7-11/11. Identité et sexualité masculine et féminine 22-24/11. Tao et massage tantrique 30/11-1/12. St Valentin fête de l'intime couples 13-16/2. La danse de Kali 27/2-2/3. Alchimie de la colère 14-16/3.
**www.tantrachristinelorand.com**

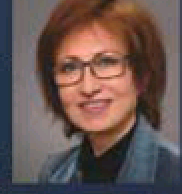
## SCIENCES HUMAINES

Après son 1er livre à succès, **Michelle-J NOEL** nous emmène dans une nouvelle dimension, celle de notre pouvoir personnel de guérison et nous donne des clés pour vivre heureux




Un livre qui va changer votre vie

Retrouvez les conseils de **Michelle-J NOEL** en vidéo sur **www.mjnd.fr**



## ECRITURE

**L'ÉCOLE D'ÉCRIVAINS**
Cours d'écriture littéraire par correspondance. Travail sur manuscrits. 83, rue des Couronnes, 75020 Paris. Tél. Fax : 01.47.97.69.83
**ecrivain@club-internet.fr**

**Vous écrivez ?**
Les Editions Amalthée recherchent de nouveaux auteurs
***Envoyez vos manuscrits :***
Editions Amalthée
2 rue Crucy
44005 Nantes cedex 1
Tél. **02 40 75 60 78**
www.editions-amalthee.com




***ENVIE D'ÉCRIRE ? FAIRE ABOUTIR VOS TEXTES !***
**Paris, Lyon, Angers, Nantes, Bordeaux, La Rochelle, Angoulême, Toulouse**
**www.aleph-ecriture.fr**
**01 46 34 24 27**

## FEMMES

• **LYON - RÉGION LYONNAISE - JF. 47A.,**
très bonne éducation, divorcée, noire, 1m70, 1 enfant, renc. H.40-57a., cultivé, affectueux. Relation durable + si affinités.
**Ecrire Journal, Réf. Psy. 334/01**

## HOMMES

• **75-RP - H. 49A., FONCTIONNAIRE, AIMANT**
mer, bio, nature, dévpt perso, souhaiterait JF. naturelle pour créer couple, bb et projets dans un quotidien de ciel bleu.
**Contact : ra.lelievre@voila.fr**

• **92-H. 55A., YEUX BLEUS, 1,83M, CADRE SUP.**
rech. relation durable + avec Jf. 35/50a., vie harmonieuse + étrangères ok.
**Gabriel - 06.11.04.07.51**

## MISE EN RELATION

**POINT RENCONTRES MAGAZINE**
Ni club, ni agence
Réservé aux rencontres sérieuses de particulier à particulier. Doc. gratuite ttes régions sous pli discret :
**0800.02.88.02 - Appel gratuit**

**MARIDA**
Une Equipe, une Expérience certaine, des Rencontres Sélectives Nationales, Internationales, des Loisirs Choisis.
**Tél. : 06.99.94.19.44 - www.marie-da.com**

• **JOLIE FME, CONSULTANT, ÉLANCÉE,**
féminine,souriante, aimt. jazz, tennis, natation, rando, théâtre... renc. Hme 50/60 «ayant le sens des valeurs humaines»...
**Marie d'a - 06.99.94.19.44**

• **H. RETRAITÉ EXPERT CONSTRUCTION,**
vraiment bien, moral, phys, aimant. moto, bateau, marche... renc. Fme âge indiff. «si beauté coeur et âme»...
**Marie d'a - 06.99.94.19.44**

• **JOLIE FME CHARGÉE DE PROJET,**
regard profond, un charme fou, aimant. golf, rando, vélo, thalasso... renc. Hme 60/70 «sincère»...
**Marie d'a - 06.99.94.19.44**

• **H. CHEF D'ENTREPRISE BTP IMMOBILIER,**
élégant, prévenant, ouvert sur le monde, aimt. comédie musicale, théâtre, cinéma, galeries... renc. Fme 35/50 «authentique»...
**Marie d'a - 06.99.94.19.44**

• **TOP RENCONTRES**
Ne restez plus isolé (e) !
Annonces détaillées + téléphone.
Faites de belles rencontres sérieuses dans votre région.
**Tél. : 06.44.71.84.50 - Patricia**

• **RENCONTRE SÉRIEUSE DANS VOTRE RÉGION**
La solitude vous pèse ? Ne restez pas seul(e). Inscription gratuite. Accompagnement, Mise en relation. Tél. : 06.17.46.05.20
**www.rencontre-autrement.com**

• **POUR VIE À 2 : RECEVEZ DISCRÈTEMENT**
la liste des solitaires souhaitant rencontrer personnes libres et sérieuses de votre âge, dans votre région. CIA (PC) 5 rue Goy 29337 Quimper - Tél. : 02.98.55.33.96
**ccia@orange.fr**

• **BING ! RENCONTRES H/F AMICALES**
ou amoureuses, dans votre région, 24h/24 au 08.92.39.11.12 (0,34€/mn)
**ou sur www.bing.tm.fr**

**FAITES DES RENCONTRES SÉRIEUSES**
**dans votre région**, avec Personnes Libres, classées selon âge et département.
**Demandez la doc. gratuite : «AFFINIS»**
Envoi discret, sans engagement.
**Tél. 0820.390.200 - www.affinis.fr**

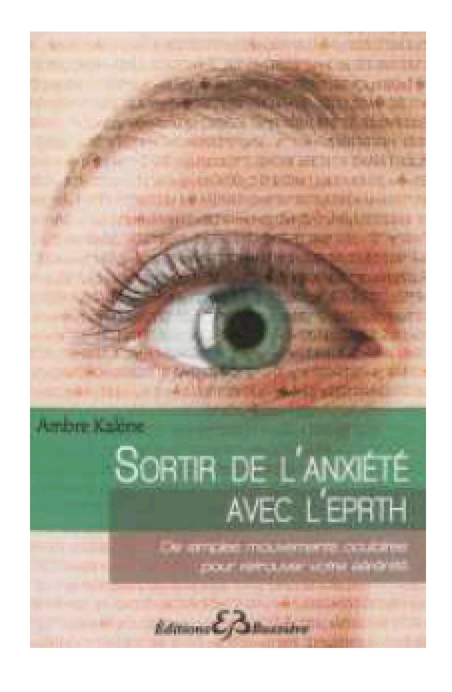


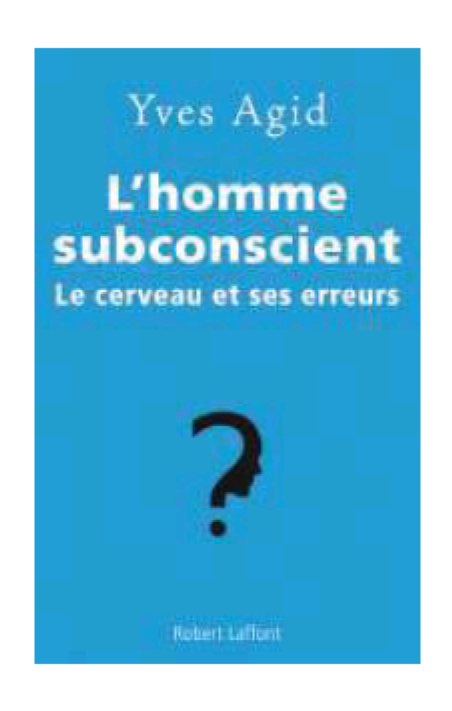

*La Marieuse du village.com*
*Site de rencontre à vocation matrimoniale*

**Vous refusez les relations qui ne mènent à rien ?**
**Vous voulez vivre en couple ou vous marier ?**
**www.la-marieuse-du-village.com**

Le site de rencontres dédié aux célibataires prêts à s'engager dans une relation sérieuse, pour une vie commune ou un mariage.

*Exigez plus qu'une relation sérieuse !*

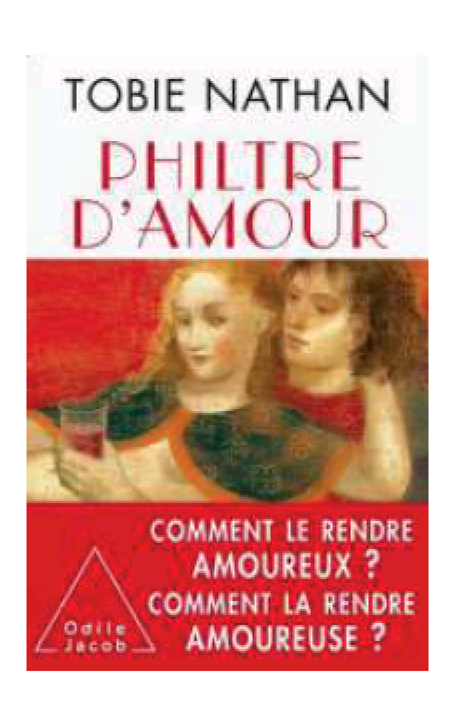









# Notre sélection du mois

PAGES COORDONNÉES PAR **ERIK PIGANI**, AVEC **ELSA GODART**, **CHRISTINE SALLÈS** ET **MARIE-FRANCE VIGOR** LIRE AUSSI PP. 42 À 50.

## PSYCHOLOGIE

### Sortir de l'anxiété avec l'EPRTH

*A. Kalène*

**A**près des études en nutrition, naturopathie et phytothérapie, la thérapeute suisse Ambre Kalène découvre l'EMDR. N'étant ni psychologue ni psychiatre, elle ne peut pas suivre la formation, réservée aux professionnels de la santé et de la psy. En quête d'une méthode similaire – il existe plusieurs versions de cette thérapie fondée sur les mouvements des yeux – et enrichie par des connaissances en hypnose, PNL et coaching, elle met au point l'EPRTH (thérapie de rééquilibrage émotionnel et physique) qui combine plusieurs modes de balayages oculaires. Cette technique vise à traiter des pathologies très différentes : anxiété, TOC, chocs émotionnels… Si la pratique permet de lever de nombreux blocages, elle nécessite cependant d'être encore mise à l'épreuve.

**Éditions Bussière, 140 p., 12 €.**

### L'Homme subconscient

*Y. Agid*

**L**a subconscience est un concept fondamental souvent délaissé au profit des études sur la conscience ou la préconscience. Pourtant, présente chez tous les animaux disposant d'un système nerveux évolué, elle permet d'expliquer une bonne partie de nos comportements, comme le constate Yves Agid, professeur de neurologie. En effet, la subconscience permet de penser et d'agir de manière automatique ; elle assure notre survie : c'est par exemple ce qui permet à un conducteur de suivre une conversation avec un passager tout en étant attentif à la route. Or, cette faculté dépend de petites structures situées à la base du cerveau – les noyaux gris centraux – qui assurent notre bon fonctionnement. Mais quand ces zones cérébrales sont endommagées, la subconscience ne travaille plus correctement, ce qui entraîne des mouvements, des pensées, des émotions anormales. L'auteur nous présente ses recherches et propose de nouvelles prises en charge thérapeutiques pour de nombreuses pathologies (Alzheimer, Parkinson, troubles neuropsychiatriques). Passionnant.

**Robert Laffont, 288 p., 24 €.**

### Le Salon des confidences

*É. Brune*

**O**n pénètre dans ce livre comme si on entrait dans un sanctuaire intime où des femmes parleraient à cœur ouvert de leur désir pour les hommes. Ainsi, en cumulant les récits et les témoignages, la romancière et essayiste Élisa Brune compose un paysage littéraire dans lequel des femmes de tous âges et de toutes origines parlent du regard qu'elles portent sur le corps des hommes : sensualité, séduction, troubles, fantasmes, parfois même érotisme… En se laissant porter par le flot du texte, on découvre au fil des pages une idée qui progresse aujourd'hui : « Le corps des hommes commence à exister culturellement parce que le regard des femmes commence à exister ouvertement. » Un livre de « sexo-poétique » à savourer.

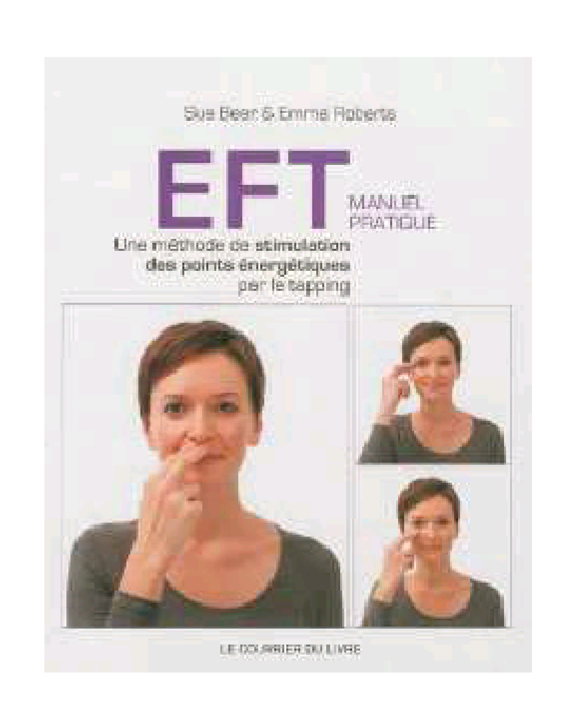
**Odile Jacob, 242 p., 21, 90 €.**

### Le Sentiment de vide intérieur

*F. Delapalme*

**D**ans cet ouvrage, la psychologue et psychanalyste Flore Delapalme nous invite à nous recentrer sur nous-mêmes. Elle nous explique comment cultiver le vide intérieur pour redevenir « propriétaire de soi ». Pour cela, il suffit de « rentrer à l'intérieur, fermer la porte, le temps de découvrir ce que l'on possède en propre ». Il s'agit alors de se fabriquer une coquille (avoir une chambre à soi, se mettre au secret), d'apprendre à l'habiter (découvrir nos multiples facettes, retrouver nos souvenirs d'enfant) afin de mieux en sortir et de s'ouvrir au monde. Riche d'exemples et de conseils, cette lecture nous permet de retrouver notre vraie place, un « je » au milieu des autres.

**Eyrolles, 194 p., 18 €.**




## Philtre d'amour

*T. Nathan*

« Je considérerai que la passion amoureuse qu'éprouve l'un est le résultat des pratiques d'un autre. » Nous voilà prévenus : inutile d'attendre des conseils psy pour séduire un partenaire ou consolider notre couple. Professeur de psychologie et ethnopsychiatre, Tobie Nathan étudie le fonctionnement des techniques magiques destinées à déclencher la passion et nous plonge dans ces forces invisibles qui président à nos amours. Au-delà des mythes et traditions anciennes, il nous livre des histoires vécues d'ensorcellements, de « captures psychiques » susceptibles d'ébranler nos conceptions les mieux établies – il faut être intérieurement mûr pour rencontrer un partenaire, avoir travaillé sur soi, sur son enfance, etc. S'il admet qu'une lecture psychanalytique des faits reste possible aux amoureux prêts à s'ouvrir à d'autres mondes, il offre quelques invocations pour attirer l'être désiré. Une étude hors des sentiers battus.

**Odile Jacob, 224 p., 22,90 €.**
**Lire également notre nouvelle rubrique « Vie onirique », p. 59.**

# DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

## EFT, manuel pratique

*S. Beer et E. Roberts*

Probablement en raison de sa simplicité et de son approche en résonance avec la nouvelle tendance corps-esprit du développement personnel, l'*emotional freedom technique* (« technique de libération émotionnelle ») connaît un succès inattendu en France. Mise au point par Gary Craig, un ingénieur américain, elle est fondée sur le principe de la circulation de l'énergie de la médecine traditionnelle chinoise : les chocs, physiques ou psychologiques, provoquent des perturbations énergétiques, des « nœuds », que l'on peut repérer sur les méridiens d'acupuncture. En stimulant ces points avec des tapotements des doigts et en se concentrant sur un problème spécifique (stress, anxiété, traumatismes, confiance en soi), on libère ces nœuds tout en rétablissant la connexion entre l'esprit et les messages envoyés par le corps. Pour faire ses premiers pas dans cette méthode, voici un manuel pratique fort bien conçu.

**Le Courrier du livre, 160 p., 19,90 €.**

## Le Bonheur au travail

*D. Glocheux*

Surnommé Monsieur Bonheur depuis la parution de sa *Vie en rose, mode d'emploi* (Albin Michel, 1997), Dominique Glocheux nous prodigue ici plus de quatre cents petits conseils >>>

# CETTE ANNÉE EUROPE 1
# PART EN CAMPAGNE

## THOMAS SOTTO
## RÉVEILLE LES FRANÇAIS



Trois d'heures d'info pour tout savoir, tout comprendre et se faire sa propre opinion.
Dès 6h du matin, Thomas Sotto établit un vrai dialogue autour de l'info : son programme ? Aller à l'encontre des idées reçues.
Réactions, partage de points de vue et d'expériences en direct avec les auditeurs sur les grands sujets du jour, pour trancher et aller plus loin. Thomas questionne les chroniqueurs et éditorialistes, arbitre les débats, interpelle les acteurs de l'actualité et ne lâche rien. Avec Laurent Guimier, Axel de Tarlé, Caroline Roux, Nathacha Polony, Jean-Pierre Elkabbach, Julie, Laurent Cabrol, Nicolas Barré...
#E1Matin

**EUROPE 1 MATIN**
**Du lundi au vendredi :**
**06h00 - 09H00**

Europe 1

### L'INFO AU SERVICE DES FRANCAIS



WENDY BOUCHARD EN PUBLIC DÉBAT AVEC LES FRANÇAIS

Un nouveau rendez-vous quotidien et inédit au cours duquel le public questionne les invités et les journalistes d'Europe 1.
Pour être au plus proche des préoccupations des français, Wendy Bouchard se déplacera une fois par mois près de chez vous.

**EUROPE 1 MATIN**
**12H30 - 14H00**



**EUROPE 1 SOIR** 18H30 - 20H00

### LE CHIFFRE:
### 1 211 000 AUDITEURS
### QUOTIDIENS POUR NICOLAS POINCARÉ.

SOURCE MÉDIAMÉTRIE 126000 RADIO, AMJ, 13 ANS ET +, LV, AC MILLIERS, 18/20H00.

### MADAME SPORT

Bérengère Bonte sera sur tous les fronts, à Sotchi en Février pour couvrir les XXII[e] Jeux olympiques d'hiver, au Brésil avec Daniel Cohn-Bendit en juin 2014 pour faire vivre aux auditeurs la Coupe du monde de Football.

**EUROPE 1 SPORT-LE CLUB**
**Dimanche : 20h00 - 23h00**



## CYRIL HANOUNA

### 4 BONNES RAISONS D'ÉCOUTER CYRIL

**1.** Cyril recevra les personnalités les plus en vues.
**2.** Il sera entouré de talentueux chroniqueurs : Laurent Guimier, Jean-Luc Lemoine, Jérémy Ferrari, Valérie Benaïm,...
**3.** Vous pourrez jouer et défier les chroniqueurs le matin en direct dans l'émission.
**4.** Avec lui tout peut arriver.

**LES PIEDS DANS LE PLAT**
**Du lundi au vendredi :**
**10H30 - 12H30**

## LAURENT RUQUIER
### DÉRIDE LES FRANÇAIS

Votre patron vous a fait une remarque désobligeante ? Vous venez de recevoir votre feuille d'impôt ? Une fuite d'eau à la maison ? Ou vous êtes tout simplement d'un naturel grincheux ? Ecoutez Laurent Ruquier et sa bande, la plus belle de la radio française et fierté d'Europe 1.
«On va s'gêner» le rendez-vous de tous ceux qui ont envie d'avoir le sourire. Et ils sont nombreux !

**Avec:** Christine Bravo, Gérard Miller, Jérémy Michalak, Pierre Bénichou, Fabrice Eboué, Michèle Bernier...

**ON VA S'GÊNER**
**Du lundi au vendredi : 16H00 - 18H30**
**Du samedi au dimanche : 16H00 - 18H00**

### EUROPE 1 MÊME LA NUIT



Forte de son succès, Caroline Dublanche sera à l'écoute de ses auditeurs une nuit de plus par semaine!
Rendez-vous du dimanche au vendredi de 23h à 1h pour La libre antenne !

### DÉBATTONS ENCORE

Patrick Roger et Sonia Mabrouk animeront un nouveau rendez-vous de débat tous les dimanches. Au programme : 1h30 d'échanges en public !

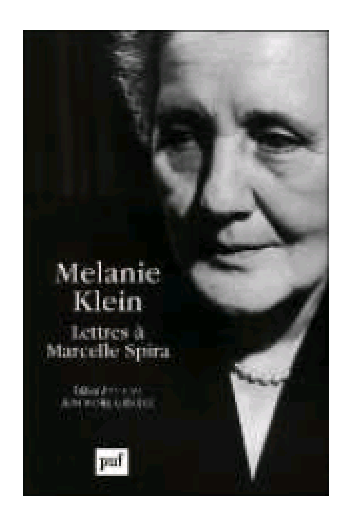
**EUROPE 1 DIMANCHE SOIR**
**Dimanche :**
**18H00 - 20H00**

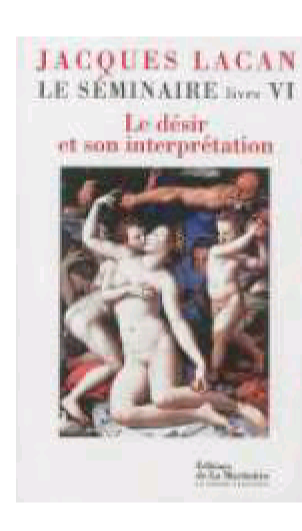


### POURQUOI ÉCOUTER VOTRE NOUVELLE ÉMISSION JEAN-MARC MORANDINI ?

« Nous avions la volonté de faire une émission plus longue pour offrir plus de décryptages. Aujourd'hui les médias sont partout et vont vite, parfois trop vite, et sans avoir de mémoire. Dans cette demi-heure supplémentaire nous débattrons et commenterons avec des invités experts et les auditeurs. »

JMM **LE GRAND DIRECT DES MÉDIAS** - Du lundi au vendredi : 9H00 - 10H30







>>> à consulter, méditer et surtout pratiquer chaque jour : listes de priorités, moments de respiration, rapport à Internet, communication avec son patron, entretien de son bureau… Une jolie idée de cadeau pour les collègues ou pour soi-même.
**L'Instant Cupcake, 216 p., 9,90 €.**

## PSYCHANALYSE

### Melanie Klein, lettres à Marcelle Spira

*J.-M. Quinodoz*

**V**oici enfin traduite la correspondance inédite entre Melanie Klein (1882-1960) et Marcelle Spira (1910-2006), membre fondateur de la Société suisse de psychanalyse. Cet échange épistolaire de près d'une cinquantaine de lettres – qui durera presque cinq ans, entre 1955 et 1960 – est captivant. On y découvre non seulement les préoccupations professionnelles de Melanie Klein, mais aussi comment a évolué la relation entre les deux femmes. Ce qui, au départ, reste dans un cadre très formel se transforme au fil du temps en une véritable amitié. L'enthousiasme de la psychanalyste britannique ne tardera pas à toucher le cœur de la jeune Marcelle et, entre elles, c'est une véritable confiance qui s'instaurera. Une lecture émouvante.
**PUF, 216 p., 20 €.**

### Le Séminaire livre VI, le désir et son interprétation

*J. Lacan*

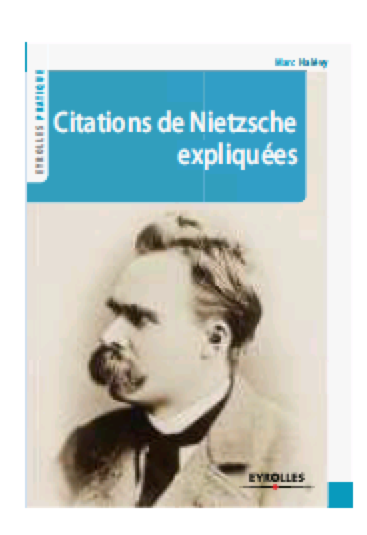
**L**'enseignement de Lacan fut essentiellement oral. Ses « Séminaires », qui se sont déroulés entre 1950 et 1980, sont publiés sous la direction de son gendre, Jacques-Alain Miller. Le dernier à paraître est toujours très attendu. C'est le cas de celui-ci, le livre VI, dans lequel Lacan aborde une question fondamentale au cœur de sa théorie : le désir, insaisissable tout autant que fondamental.
**La Martinière, 624 p., 29 €.**

## SPIRITUALITÉ

### Le Chemin de la sérénité

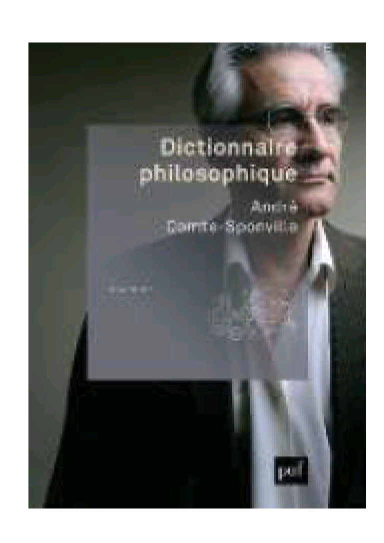
*F. Joko Procopio*

« **J**e suis un homme ordinaire, moine bouddhiste séculier, qui vit la vie de tous les jours, au cœur du monde… J'ai souffert, j'ai paniqué, j'ai engendré le mal, j'ai traversé d'effroyables épreuves. J'ai exulté, j'ai goûté mille bonheurs… Ma vie dépendait de tout cela… J'ai marché, marché. Et puis simplement je me suis assis. » C'est par ces paroles que débute l'ouvrage du moine bouddhiste italien Federico Joko Procopio. L'auteur, qui est aussi philosophe et psychanalyste, tente de nous faire progresser, pas à pas, sur le chemin de la sérénité. Il nous ouvre >>>










>>> ainsi les portes de la méditation, du zen, de la vacuité… Véritable voie vers la joie profonde, cette lecture est un « partage de cœur à cœur ».
**Eyrolles, 192 p., 18 €.**

## PHILOSOPHIE

### Citations de Nietzsche expliquées
*M. Halévy*

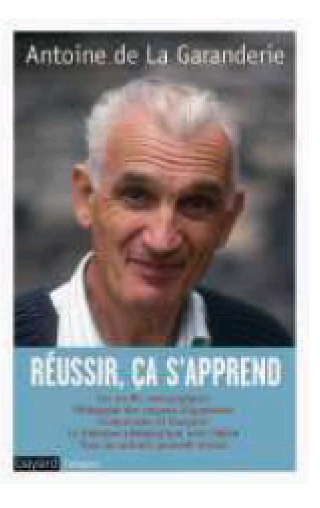
**A**vec ses *Citations de Spinoza expliquées*, publiées dans la même collection, le philosophe et physicien Marc Halévy s'amuse au jeu du commentaire dans ces deux ouvrages : qu'il s'agisse de Nietzsche ou de Spinoza, il nous permet d'entrer dans l'œuvre, la pensée et la vie de ces philosophes à partir de citations emblématiques. Les analyses ne sont jamais pompeuses, et les extraits toujours bien choisis. On ne résiste pas au plaisir de rappeler ce mot de Nietzsche dans *Ainsi parlait Zarathoustra* : « Deviens qui tu es ! Fais ce que toi seul peux faire. »
**Eyrolles, 200 p., 10 €.**

### Sagesse des contes soufis
*O. Brenifier et I. Millon*

**D**eux philosophes amateurs de contes ont choisi vingt histoires soufies pour nous montrer comment entrer dans le sens caché de la narration et y trouver l'écho de notre propre quête. Il ne s'agit pourtant pas d'une démarche spirituelle, mais d'un atelier concret de « pratique philosophique », dont les auteurs sont les spécialistes et promoteurs. Oscar Brenifier a lancé les « cafés philo » et des ateliers pour adultes et enfants, Isabelle Millon est cofondatrice de l'Institut de pratiques philosophiques, qu'elle dirige. Pour en savoir plus sur l'aspect spirituel de cette tradition, on pourra découvrir le livre très clair d'Éric Geoffroy, *Le Soufisme*, chez le même éditeur.
**Eyrolles, 200 p., 13,90 €.**

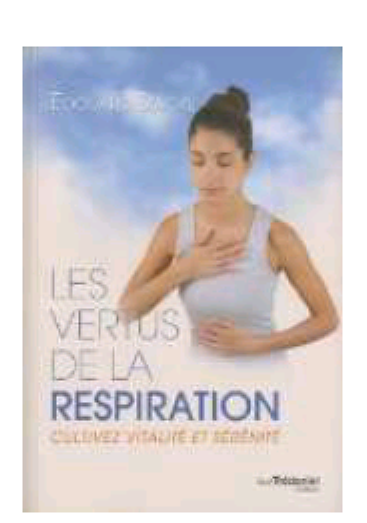
### Dictionnaire philosophique
*A. Comte-Sponville*

**B**ien qu'il ne soit pas universitaire au sens strict du terme, ce gros volume risque bien de devenir une référence ! Influencé par le *Dictionnaire philosophique* de Voltaire (Flammarion, "GF", 2010) ou encore par les *Définitions* d'Alain (Proverbe, 1999), il nous entraîne dans le sillage de la pensée d'André Comte-Sponville. Ainsi, il propose des définitions claires et accessibles de termes aussi variés qu'« ami », « civilisation », « désespoir », « éthique ». Plus de mille cinq cents entrées qui n'ont d'autre but que de nous inciter à réfléchir sur ce que la philosophie peut nous apporter au quotidien.
**PUF, "Quadrige", 1120 p., 29 €.** >>>










ÉDUCATION

### Réussir, ça s'apprend
*A. de La Garanderie*

**P**hilosophe et pédagogue, Antoine de La Garanderie (1920-2010) a connu, enfant, d'éprouvantes difficultés scolaires. Plus tard, il a choisi de se placer du côté de l'élève pour l'aider à identifier et à cultiver les conditions intérieures qui vont favoriser le développement de ses propres aptitudes. Sa théorie pédagogique de la gestion mentale offre une arme efficace contre l'échec scolaire car elle permet d'activer des fonctions « inertes » du cerveau. Visuelle et auditive, cette gestion mentale s'enseigne en faisant appel à l'attention, à la réflexion, à la mémoire ou à l'imagination. Des profils pédagogiques aux processus mentaux en passant par les modes d'acquisition des connaissances, cet ouvrage contient l'essentiel d'une œuvre capitale, présentée par une équipe de chercheurs à l'intention de tous les éducateurs. On pourra compléter cette lecture enrichissante par *Jeux pour apprendre* (Eyrolles, 2013), un livre de Bénédicte Denizot contenant soixante-dix activités basées sur le programme pédagogique d'Antoine de La Garanderie.

**Bayard, 1038 p., 29 €.**

### Les 100 Mots de l'enfant
*Dir. J. André*

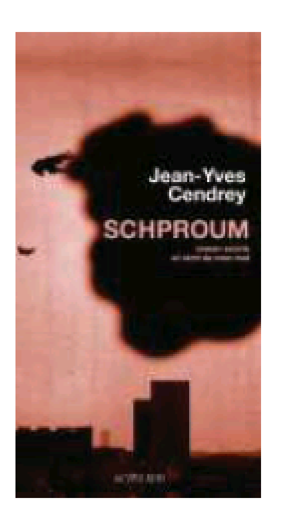
« **P**ourquoi tu dessines le mouton avec huit pattes ? Pour qu'il aille plus vite quand le loup lui court après. » Quel bonheur que ce petit ouvrage, mêlant aux délices des mots d'enfants, les éclairages empathiques et éloquents d'une équipe de psychanalystes, qui dissertent avec un plaisir évident sur les thèmes importants de l'enfance, saisis par le prisme du « parler » des petits ! Bagarre, beurk, caca boudin, aller au coin, pipi au lit, etc., les éclairages freudiens s'avalent aussi bien que les références à Aristote ou Kipling. Un joyeux mélange, beaucoup plus sérieux sur le fond que sur la forme, tout comme le langage et les émotions de nos chérubins, à feuilleter comme un dictionnaire de saveurs.

**PUF, "Que sais-je?", 128 p., 9 €.**

SANTÉ

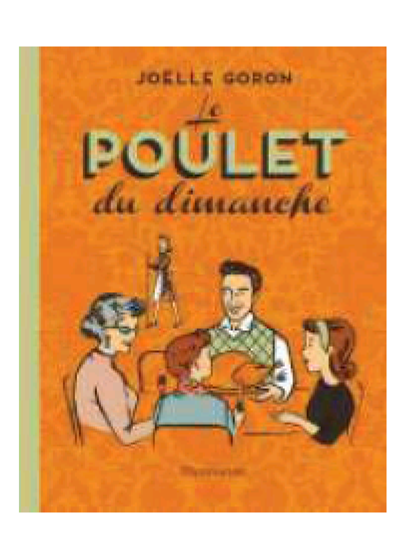
### Les Vertus de la respiration
*É. Stacke*

« **D**epuis combien de temps n'ai-je pas respiré consciemment ? » Voilà la première question que l'on pourrait se poser à la lecture de ce guide, tant les bienfaits sur l'équilibre physique, énergétique, psychique et affectif de cette fonction vitale semblent bien










peu exploités, au point que beaucoup d'entre nous ne prennent conscience de leur respiration que lorsqu'ils étouffent ! Grand pionnier français du coaching et du développement personnel, Édouard Stacke propose ici un guide bien pensé sur l'art de contrôler sa respiration en toutes circonstances, ponctué d'informations scientifiques et surtout d'une quantité d'exercices accessibles à tous dont on pourra tester les effets immédiats.

**Guy Trédaniel Éditeur, 174 p., 16 €.**

## RÉCITS

### Schproum

*J.-Y. Cendrey*

**Q**u'un écrivain de la notoriété de Jean-Yves Cendrey s'intéresse à l'électromagnétisme et à ses effets sur l'humain mérite quelques explications, que l'auteur détaille dans ce livre. Impuissant à terminer l'écriture d'un roman, souffrant de maux nouveaux pour lui, le narrateur se découvre électrosensible après bien des péripéties. Partageant avec le lecteur ses problèmes de santé, entre drôlerie et inquiétudes, il rassurera sans doute ceux qui sont confrontés à cette maladie. Et interpellera ceux qui s'interrogent sur les effets des ondes sur les organismes.

**Actes Sud, 208 p., 19,80 €.**

### Appelez la sage-femme

*J. Worth*

**L**es fans de feuilletons anglo-saxons auront peut-être entendu parler de *Call the Midwife* et liront avec bonheur le témoignage qui a inspiré cette série. Jennifer Worth raconte sa découverte du métier de sage-femme et sa pratique dans le Londres d'après-guerre. Une expérience de vie déconcertante, commencée par un apprentissage au sein d'un institut religieux. Les accouchements à domicile sont décrits avec minutie. Une belle aventure humaine.

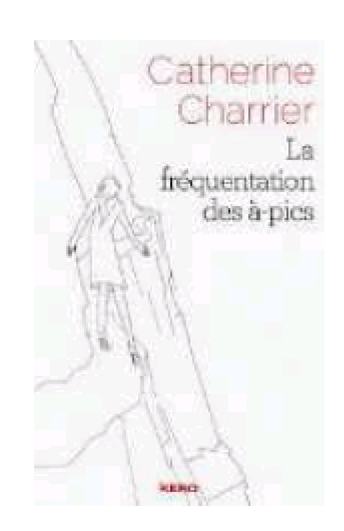
**Albin Michel, 460 p., 20 €.**

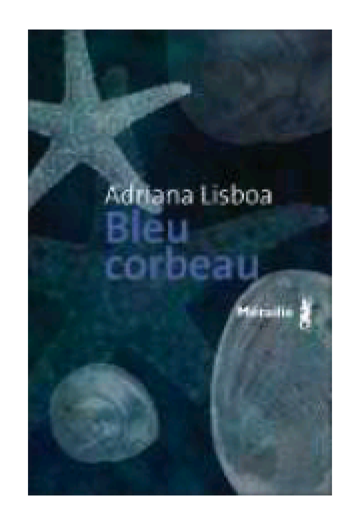
## SOCIÉTÉ

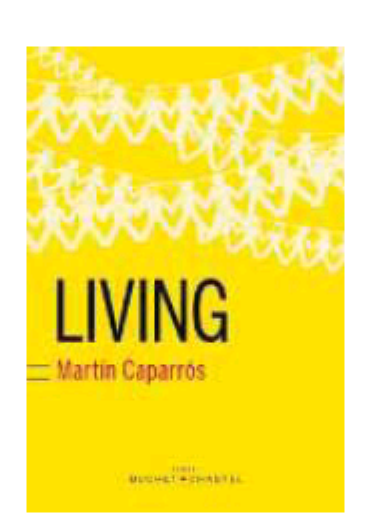
### Le Poulet du dimanche

*J. Goron*

**C**inquante ans d'histoire de la famille française à l'heure des repas et dans la cuisine. Du gigot-flageolets à la *world food*, du Formica à Ikea, le monde a bien changé, et nous aussi. Entre photos d'époque, témoignages goûteux, recettes familiales, micro-ondes et Tupperware, l'étude sociologique du quotidien proposée ici donne envie d'en transmettre le meilleur à notre progéniture. Savoureux >>>




>>> comme les petites madeleines évoquées d'une décennie à l'autre, ce livre régalera toutes les générations.
**Flammarion, 128 p., 19,90 €.**

séparation, croiser un regard et se dire que… Chut ! Découvrez-le en flânant au cœur de ces situations dans lesquelles les femmes de 15 à 75 ans se reconnaîtront.
**Kero, 224 p., 16,50 €.**

## ROMANS

### La Fréquentation des à-pics
*C. Charrier*

**A**près *L'Attente* (Kero, 2012), dans lequel Catherine Charrier mettait en scène une relation adultérine, l'écrivaine continue d'explorer l'identité féminine dans ce recueil de nouvelles, en s'inspirant de différentes femmes ou jeunes filles : « On m'a raconté ces histoires, ou je les ai vécues. J'aurais pu les vivre toutes », écrit-elle. Apprendre une maladie, se rendre au tribunal pour une

### Bleu corbeau
*A. Lisboa*

**Q**u'est-ce qu'un foyer, une famille ? Comment se construire et deviner quelle place est la sienne dans un monde qui lui est étranger ? Evangelina, l'adolescente de ce roman, est confrontée à ces questions lorsqu'elle décide de quitter le Brésil pour les États-Unis à l'âge de 13 ans. Orpheline de mère, elle est recueillie par Fernando, un ex-conjoint de celle-ci. Accompagnés de Carlos, gamin immigré sans papiers, l'homme et la jeune fille vont partir en quête du père d'Evangelina. Tissant des liens indéfectibles entre eux, le trio vous entraînera dans une histoire pleine de ratages et d'errances. Un texte qui parle d'exil, de guérilla, d'amitié, de confiance…
**Métailié, 224 p., 18 €.**

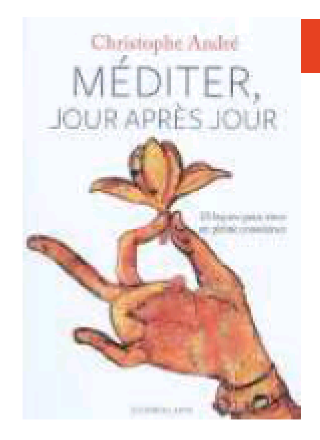
### Living
*M. Caparrós*

**N**e vous laissez pas rebuter par le poids de ce livre qui vous réserve de quoi pimenter vos prochains repas familiaux ! Son auteur y détaille la vie de Nito, né le jour où s'éteignait le chef de l'État argentin Juan Perón. Cette collusion entre vivants et morts, célèbres et anonymes, servira à Nito quand, adulte, il deviendra un curieux prédicateur. Le parcours de ce gamin, élevé au biberon des *telenovelas* (séries télé hypnotiques), fourmille de surprises. Tout y est abordé : de la sexualité de ses parents à l'au-delà, de la place occupée par les vivants et les morts à la téléréalité. Un roman qui donne à rire autant qu'à penser.
**Buchet-Chastel, 564 p., 24 €.**




# Le palmarès des livres du « moi »

**CLASSEMENT FNAC/*PSYCHOLOGIES* SEPTEMBRE 2013**
Avec *Psychologies magazine*, découvrez chaque mois le palmarès des meilleures ventes de la Fnac, établi à partir de tous les points de vente de l'enseigne.

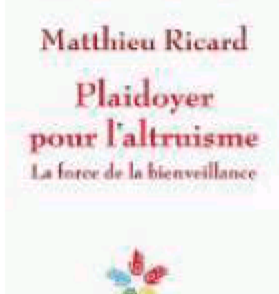



## PSYCHOLOGIE

**1**
**Méditer, jour après jour**
Christophe André
L'Iconoclaste, 2011

**2**
**Petit Traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens**
Robert-Vincent Joule et Jean-Léon Beauvois
PUG, 2012

**3**
**Trop intelligent pour être heureux ? L'adulte surdoué**
Jeanne Siaud-Facchin
Odile Jacob, 2008

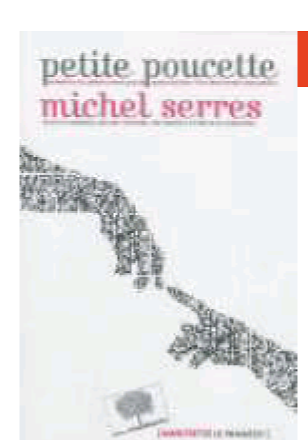



## SPIRITUALITÉ

**1**
**Plaidoyer pour l'altruisme**
Matthieu Ricard
NiL, 2013

**2**
**L'Âme du monde**
Frédéric Lenoir
NiL, 2012

**3**
**Le Livre tibétain de la vie et de la mort**
Sogyal Rinpoché
Le Livre de poche, 2010

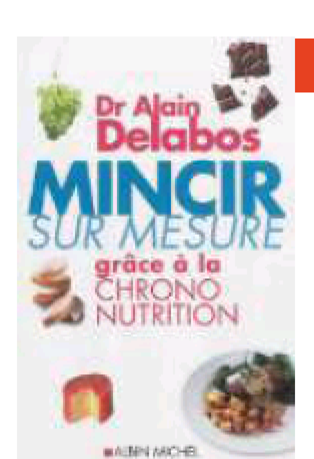



## PHILOSOPHIE

**1**
**Petite Poucette**
Michel Serres
Le Pommier, 2012

**2**
**Petit Traité de l'abandon**
Alexandre Jollien
Seuil, 2012

**3**
**Dictionnaire philosophique**
André Comte-Sponville
PUF, 2013

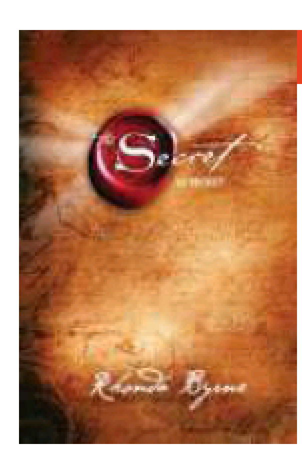



## SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

**1**
**Mincir sur mesure grâce à la chrononutrition**
Alain Delabos
Albin Michel, 2012

**2**
**Ma bible des huiles essentielles**
Danièle Festy
Leduc.s Éditions, 2008

**3**
**Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi**
Michel Odoul
Albin Michel, 2002




## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

**1**
**Le Secret**
Rhonda Byrne
Un Monde différent, 2008

**2**
**Les mots sont des fenêtres**
Marshall B. Rosenberg
La Découverte, 2005

**3**
**J'arrête de râler !**
Christine Lewicki
Eyrolles, 2011



*Son livre,* La Servante du Seigneur *(Stock), est un appel à sa fille « entrée en religion » ; caustique aussi, car avec* **Jean-Louis Fournier,** *les larmes et l'humour font bon ménage. « J'ai égaré ma fille », balance ce compagnon de route de Pierre Desproges. Élevé dans un catholicisme punitif, ce « panthéiste iconoclaste » n'en veut pas à l'Église. Sauf lorsque l'un de ses membres transforme sa fille en « dame grise »...*

LE JOUR OÙ...

# “J'ai déboulonné la Vierge !”

Chaque mois, une personnalité revient sur un moment de prise de conscience spirituelle ou existentielle. Ce mois-ci, **Jean-Louis Fournier.**

Il bougonne un peu, comme seuls les tendres blessés savent le faire. « Alors comme ça, vous voulez que je vous parle de Dieu ? Vous savez, notre relation n'a pas bien commencé... » Il raconte : « J'ai souvent demandé au p'tit Jésus que mon papa ne boive plus. Il était médecin et alcoolique. Un jour, avant Noël – je devais avoir 8 ans –, je me suis mis à rêver à mon cadeau : un revolver de western, un Solido. Exprès, je n'avais pas dit la marque car, comme on me répétait que Dieu lisait dans nos pensées, je m'étais dit qu'Il saurait bien trouver tout seul ! En déballant mes paquets, le revolver n'était pas le bon et mon père a continué à picoler jusqu'à la fin de sa vie... Alors j'ai commencé à avoir des doutes ! »
À l'époque, Jean-Louis Fournier va chaque dimanche s'ennuyer à la messe, qu'il sert comme enfant de chœur. « J'ai grandi dans la trouille du péché mortel et de l'enfer. Il y avait des crucifix partout avec leur Christ sanguinolent... S'Il agonisait, c'était de notre faute. » Adolescent, le questionnement spirituel le taraude pourtant. Il aime le silence des églises et les grandes orgues. « Je croule sous le doute, mais j'ai un fond mystique. Lorsque j'écoute Mozart ou Bach, lorsque je contemple les beautés de la nature, je me dis qu'il y a un grand ordonnateur. Je suis incapable d'affirmer quoi que ce soit sur Dieu. Mais s'Il existe, Il aime la beauté et la joie ; pas la tristesse et l'ennui ! »
Un jour, le jeune Fournier, alors pensionnaire chez les « bons pères » à Arras, se révolte. Dans la cour trône une très laide Sainte Vierge, sulpicienne à souhait. « Cette statue était une offense à la mère de Jésus, qui ne pouvait pas être aussi moche. J'ai viré la madone de sa fausse grotte de Lourdes et je l'ai installée... dans les chiottes ! » Soixante ans après ce geste, qui lui vaudra de se faire renvoyer, Jean-Louis Fournier en rit encore. « Je n'ai pas de regret. C'était iconoclaste, mais c'était ma manière de respecter Marie... »
**La religion ? Jean-Louis Fournier, à qui l'on doit un savoureux *CV de Dieu*[1], n'a rien contre. Sauf lorsqu'elle vient briser la relation entre un père et sa fille,** happée par la conversion et désormais recluse loin de lui. Alors là, il sort de ses gonds : « Pourquoi, depuis que tu es à Dieu, tu es odieuse ? » reproche-t-il à sa fille dans son dernier livre. Elle lui répond en fin d'ouvrage : « Moi j'ai choisi de vivre retirée du monde, pour le voir de plus haut. Jean-Louis était invité. Mais ses valises étaient trop lourdes... » Dialogue difficile entre un père et sa fille, qui attendent sans doute la réconciliation... « Si j'avais Dieu au bout du fil, je commencerais par Lui dire bravo. Mais ensuite, je L'engueulerais : pourquoi faut-il toujours que ça coince quelque part dans Sa création ? » En fin de livre, cette ultime prière : « Reviens, avant que je m'en aille », lance-t-il à sa fille, en l'invitant à prendre son vieil iconoclaste de père comme il est ; sans chercher à le convertir. BERTRAND RÉVILLION

1. *Le Livre de poche, 2010.*

**BERTRAND RÉVILLION** est philosophe, journaliste, éditeur et diacre. Dernier ouvrage paru : *Conversations spirituelles*, préfacé par Éric-Emmanuel Schmitt (Médiaspaul, 2012).





Cassegrain
Une autre idée du légume
AGENCE DUFRESNE CORRIGAN SCARLETT
Suggestion de présentation.
"Ma recette crémeuse, parfumée de Champignons,
trompettes de la mort et morilles...
La chasse aux saveurs est ouverte !"
Cassegrain
Champignons de Paris
à la Crème fraîche
trompettes de la mort
et éclats de morilles
NOUVEAU
4 recettes
à découvrir
Les 4 recettes de Champignons Cassegrain sont aussi savoureuses en accompagnement
qu'en ingrédients utilisés dans toutes vos préparations. A découvrir sur cassegrain.com
POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR


MANQUE DE DENSITÉ
IL N'Y A PLUS DE FATALITÉ.
DERCOS
NEOGENIC
ET SI LES CHEVEUX QUE L'ON NE VOYAIT PAS ÉTAIENT TOUT SIMPLEMENT ENDORMIS ?
DÉCOUVERTE FONDAMENTALE : LA STÉMOXYDINE, MOLÉCULE BREVETÉE. LES BULBES EN DORMANCE SE RÉVEILLENT.
APRÈS 3 MOIS, LA CHEVELURE EST PLUS COUVRANTE**.
CHEVELURE PLUS ABONDANTE POUR
87%
DES FEMMES*
ILS ONT TESTÉ SON EFFICACITÉ ET PARTAGENT LEUR EXPÉRIENCE SUR VICHY.FR
VICHY
LABORATOIRES
EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE
*Test consommateur réalisé auprès de 67 femmes – Résultats perçus à 3 mois. ** Test consommateur Vichy Italie février 2012 - 133 personnes. Résultats perçus.